துளசி

வழி

பரமானந்த

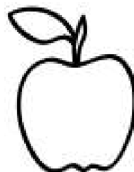
வாழ்க்கை

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் !



4 துளசி இலை

=



1 ஆப்பிள்

நோயற்ற வாழ்விற்கு 4 துளசி இலைகளை தினமும் சாப்பிடலாமே !!

துளசி K.பாலசுப்பிரமணியன்
www.tulasitulasi.org

நூல் விவரம்

நூலின் பெயர்	:	துளசி வழி பரமானந்த வாழ்க்கை
நூலின் ஆசிரியர்	:	துளசி K.பாலசுப்பிரமணியன்
நூல் பதிப்பு	:	முதற்பதிப்பு
நூல் வெளியீடு	:	டிசம்பர், 2014.
நூல் பக்கம்	:	106
நூல் அளவு	:	13.5cm X 10 cm
ISBN	:	978-81-929713-3-9
காப்புரிமை	:	ஆசிரியருக்கே
நூல் விலை	:	ரூபாய் 40/-

நூல் வெளியீட்டாளர்



துளசி பப்ளிகேஷன்ஸ்,
C - 176, பத்தாவது குறுக்கு சாலை,
தில்லைநகர், திருச்சி – 620 018.
அலை பேசி : 98432 74012.
இ.மெயில் : thulasipublications@gmail.com

துளசி பதிப்பக புத்தக எண் : 4



இந்த பூமியில் ஒவ்வொரு நாளும் 20 மணி நேரம் ஆக்ஸிஜன்(O_2) மற்றும் 4 மணி நேரம் ஓசோன்(O_3) கொடுக்கும் ஒரே அரிய தாவரம் துளசிச் செடி மட்டும் தான்

உடல்
ஆரோக்கியத்திற்கு

துளசி

உள்ள
ஆரோக்கியத்திற்கு

துளசி

உலக
ஆரோக்கியத்திற்கு

துளசி


துளசி

துளசிச் செடி மட்டும் தான் இந்த பூமியில் ஒவ்வொரு நாளும் 20 மணி நேரம் ஆக்ஸிஜன் (O_2) மற்றும் 4 மணி நேரம் ஓசோன் (O_3) கொடுக்கும் ஒரே தாவரம்.

1. பூமித் தாய் 'ICU'வில்

உயிர்க் காற்று... மூச்சுக் காற்று

இந்த உலகில் திட உணவை சாப்பிடாமல் ஒருவர் 15 நாட்கள் வரை உயிர் வாழ முடியும் !

இந்த உலகத்தில் தண்ணீர் பருகாமல் ஒருவர் 5 நாட்கள் வரை உயிர் வாழ முடியும் !!

ஆனால், காற்று இல்லாமல், மூச்சு விடாமல் ஐந்து நிமிடங்கள் கூட ஒருவர் உயிர் வாழ முடியாது !!!

புவி வெப்பமயமாதல்

அத்தகைய உயிர் மூச்சுக் காற்று நவ நாகரீக மனிதனின் பேராசை மற்றும் மேலை நாட்டு வழி வாழ்க்கை முறையால் காற்று அசுத்தமாகிவிட்டது. அதாவது, கரியமில வாயு (CO_2)வின் விகிதாச்சாரம் காற்றில் தினம் அதிகரித்து கொண்டே இருக்கிறது. இதனால் பூமி சூடாகிறது. இந்த நிகழ்வை புவி வெப்பமயமாதல்(Global Warming) என்று சுற்று சூழல் விஞ்ஞானிகள் அழைக்கின்றார்கள்.

ஆரோக்கிய காற்று... மாசுபட்ட காற்று

நாம் சுவாசிக்க வேண்டிய ஆரோக்கியமான காற்றில் கரியமில வாயு(CO_2)வின் அதிகபட்ச

எல்லை அளவு 350 PPM (Parts Per Million) என்ற நிலைக்குள் தான் இருக்க வேண்டும். அதாவது நம்மைச் சுற்றி உள்ள காற்றில் உள்ள 10 இலட்சம் துகள்களில் 350 துகள்கள் தான் கரியமில வாயுவாக இருக்க வேண்டும்.

காற்றில் கலந்துள்ள வாயு மூலங்கள்		
நைட்ரஜன்	-	78.08 %
ஆக்ஸிஜன்	-	20.095 %
ஆர்கான்	-	0.9308 %
கார்பன் டை ஆக்ஸைடு	-	0.035%
நியாயன்	-	0.0018%
ஹீலியம்	-	0.0005%
கிரிப்டான்	-	0.0001%

ஆனால், நாம் இன்று சுவாசிக்கும் காற்றில் கரியமில வாயுவின் அளவு 400 PPM என்ற உயரிய நிலையில்... 50 PPM அதிகமாக ஆரோக்கியம் அற்ற நிலையில் இருக்கிறது.

எப்படி காற்று மாசு ஆனது?

ஆதி மனிதன் இயற்கையை மதித்து இயற்கையோடு ஒன்றி வாழ்ந்தான்.

செயற்கையோடு மனிதன்

இயற்கையோடு ஒன்றி வாழ்ந்த மனிதன் 18ம் நூற்றாண்டின் மத்தியில் செயற்கையோடு ஒன்றி வாழ முற்பட்டான்.

இயற்கை சீரழிவு

நவ நாகரிக மனிதன் இன்று விஞ்ஞான முன்னேற்றம் என்ற போர்வையில் இயற்கை வளத்தை வாழ்வின் வளமாக மாற்றும் தொழி நுட்பங்களை தெரிந்துக் கொண்டான்.

தொழில் புரட்சி என்ற போர்வையில் விஞ்ஞானம் வேகமாக முன்னேற்றம் அடைந்தது.

பொருளாதாரம் உலகின் பல பாகங்களில் வேகமாக முன்னேற்றம் அடைந்தது. மனிதனின் வசதி வாய்ப்புகளும் நினைத்து பார்க்க முடியாத அளவுக்கு அதிகரித்தது.

புகை நமக்குப் பகை

தொழிற்சாலைகள் பெருக்கம் அடைந்தது. தொழிற்சாலையில் இருந்து வரும் CO_2 புகையும் பெருக்கம் அடைந்தது. உடல் உழைப்பை நம்பி

இருந்த மனிதன் கடந்த 263 ஆண்டுகளில் பல்வேறு இயந்திரங்களுக்கு அடிமையானான்!

நியுட்டனின் 3வது விதி

எந்த ஒரு செயலுக்கும் எதிர் விளைவு உண்டு என்பது நியுட்டனின் 3வது விதி. அதற்கு ஏற்றாற்போல் மனித குலம் கண்டுள்ள பொருளாதார வளர்ச்சிக்கு, இந்த பூமியின் இயற்கை வளத்தை அதிக அளவில் சுரண்டிவிட்டோம்.

புவிவெப்பமடைதல்

மனிதனின் விளைவறியாத ஆடம்பரப் பொருள் நுகர்வு கலாச்சார செயல்கலால் பூமித் தாயை தினம் தினம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நாம் பலி கொடுத்து கொண்டே இருக்கிறோம்!

பூமித்தாயை தினம் தின்ம் நச்சு வாயுக்களால் குறிப்பாக கரியமில வாயு (CO_2) வால் சுடாக்கிக் கொண்டே இருக்கிறோம்.

இந்த நிகழ்வை தான் புவி வெப்பமடைதல் என்றும் GLOBAL WARMING என்றும் பல்வேறுப் பெயர்களில் சுற்றுச் சூழன் விஞ்ஞானிகள் அழைக்கிறார்கள்.

இயற்கை மனிதனின் செயற்கை வாழ்க்கை

ஜேம்ஸ் வாட் என்ற விஞ்ஞானி 1769 ஆம் ஆண்டு நீராவி இன்ஜினை கண்டுபிடித்தார். நீராவி இன்ஜின் விவசாயம் சார்ந்து இயற்கையோடு ஒன்றி வாழ்ந்த உலக மக்களை தொழிற்சாலையை சார்ந்து வாழ அடித்தளம் அமைத்துக் கொடுத்தது.

1769 : (CO_2) 278 PPM

1769 ஆம் ஆண்டு அந்தக் காலகட்டத்தில், காற்று மண்டலத்தில் கரியமில வாயு (CO_2)வின் அளவு 278 பி.பி.எம் என்ற நிலையில் இருந்தது.

1958 : (CO_2) 316 PPM

1958 ஆம் ஆண்டில், காற்று மண்டலத்தில் (CO_2) வின் அளவு 316 பி.பி.எம். என்ற நிலையை அடைந்தது.

1988 : (CO_2) 350 PPM

அது மேலும் அதிகரித்து 1988 ஆம் ஆண்டு டிசம்பர் மாதம் முதன் முறையாக காற்று மண்டலத்தில் மாசுக் குரிய கரியமில வாயுவின்

அளவு 350 பி.பி.எம் என்ற ஆரோக்கிய எல்லைக் கோட்டை எட்டியது.

1769	:	காற்றில் CO_2 278 PPM
1958	:	காற்றில் CO_2 316 PPM
1988	:	காற்றில் CO_2 350 PPM

தனிமனித ஆரோக்கியம்...போனது

ஆறாம் அறிவை கொண்டு இந்த பூமியில் நல்ல வழியில் இயற்கையோடு இணைந்து வாழ வேண்டிய மனிதன், பூமியின் மதிப்பை உணராமல் செயற்கையாக... போலியாக இன்று பகட்டு வாழ்க்கை வாழ்வதன் விளைவாக முதலில் தன் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுத்துக் கொண்டான்.

பூமித்தாய் ஆரோக்கியம்...போனது

இரண்டாவதாக பூமித் தாயை மிக அதிக அளவில் கரியமிலவாயு (CO_2) வை வெளியிட்டு மனிதன் மூச்சுத் திணற வைத்து விட்டான்.

உலக கரிநாள்



நவநாகரீக மனிதன் கடந்த 30 லட்சம் வருடங்களில் பூமி கண்டு இராத கரியமில வாயுவின் (CO_2) அளவான 400 PPM என்ற நிலையை 12.05.2013 அன்று காற்றில் எட்டி பூமித்தாயை வதம் செய்து, மனித குலத்தையே அழித்துக் கொள்ளும் ஆரம்ப நாளாக, உலக கரி நாளாக மாற்றி விட்டான் !



அறியாமை இருள் அகற்றி
அறிவெனும் ஒளியேற்றி
பூமித் தாயை குளிர்விப்போம் !
மனம் இருந்தால் மார்க்கம் உண்டு !!

கரியமில வாயு (CO_2) பெருக்கம் - ஒரு சிறப்பு பார்வை

1769 ஆம் ஆண்டில் காற்றில்
இருந்த CO_2 வின் அளவு : 278 PPM

1850 ஆம் ஆண்டில் காற்றில்
இருந்த CO_2 வின் அளவு : 280 PPM

1900 ஆம் ஆண்டில் காற்றில்
இருந்த CO_2 வின் அளவு : 285 PPM

1958 ஆம் ஆண்டில் காற்றில்
இருந்த CO_2 வின் அளவு : 316 PPM

1988 ஆம் ஆண்டில் காற்றில்
இருந்த CO_2 வின் அளவு : 350 PPM

2000 ஆம் ஆண்டில் காற்றில்
இருந்த CO_2 வின் அளவு : 360 PPM

2013 ஆம் ஆண்டில் காற்றில்
இருந்த CO_2 வின் அளவு : 400 PPM

2033

CO_2 500 PPM

500 PPM

2023

CO_2 450 PPM

450 PPM

2013

CO_2 400 PPM

400 PPM

காற்றில்
சமனற்ற
நிலையில்
கரியமில வாயு !!!

1888

CO_2

350 PPM

காற்றில்
சம நிலையில்
கரியமில வாயு !!

1850

CO_2

280 PPM

1769

CO_2

278 PPM

காற்றில்
சம நிலைக்குள்
கரியமில வாயு !

2023 ல் காற்றில் கரியமில வாயு (CO_2)

காற்றில் கரியமில வாயுவின் அளவு நமது சொகுசு வாழ்க்கை முறையால் மேலும் அதிகரித்து 2023 ஆம் ஆண்டில் பூமியைச் சுற்றி உள்ள வளிமண்டலத்தில் 450 PPM என்ற மிக உயரிய நிலையை அடையும் என்று உலக சுற்றுச் சூழல் விஞ்ஞானிகள் எச்சரிக்கிறார்கள்.

2033 ல் காற்றில் கரியமில வாயு (CO_2)

2033 ஆம் ஆண்டு காற்றில் CO_2வின் அளவு 500PPM என்ற மிக மிக உயரிய அளவை அடைந்துவிடும் என்று உலகச் சுற்றுச் சூழல் விஞ்ஞானிகள் கடுமையாக எச்சரிக்கிறார்கள். 2033 ஆம் ஆண்டு முதல் நாம் தற்பொழுது உள்ள நிலை போல் சாதாரணமாக இந்த உலகில் மூச்சு விட முடியாது.

1988 : காற்றில் CO_2 350 PPM

2013 : காற்றில் CO_2 400 PPM

2023 : காற்றில் CO_2 450 PPM

2033 : காற்றில் CO_2 500 PPM

செயற்கை மூச்சு

2033 ஆம் ஆண்டு முதல் இந்த பூமியில் வாழும் ஒவ்வொருவருக்கும் கரியமில வாயு (CO_2) அதிகரித்த காற்றால், ஆக்ஸிஜன் பற்றாக்குறை ஏற்பட்டு மூச்சுத் திணறல் ஏற்படும். அதைச் சமாளிக்க இந்த பூமியில் வாழும் ஒவ்வொரு மனிதனும் ஆக்ஸிஜன் சிலிண்டரின் துணையை சாதாரணமாக மூச்சு விடவே தேட வேண்டி வரும்.

முதுகில் ஆக்ஸிஜன் சிலிண்டர்

நாமும்... நமது சந்ததியர்களும் இந்த பூமியில் சாதாரணமாக சுவாசிக்கவே இன்னும் 19 ஆண்டுகளில் ஆக்ஸிஜன் சிலிண்டரை முதுகில் கட்டிக் கொண்டு செல்லும் நிலைக்கு கட்டாயம் தள்ளப்பட உள்ளோம்!

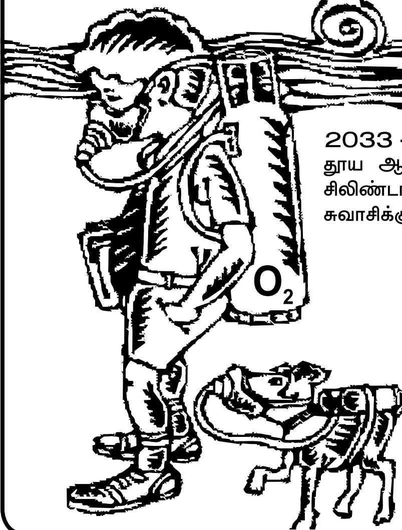
இது ஒரு கட்டுக் கதை அல்ல ! அல்லது இது ஒரு கற்பனை அல்ல !! இந்த பூமியில் நிகழ இருக்கும் நிஜத்தின் முன்னோட்டம்!!!



“ எளிமையான வாழ்க்கை,
உயரிய எண்ணம்.’’

2033 ஆம் ஆண்டில் பள்ளிக்கு செல்லும் மாணவன்

மனிதா பஞ்ச பூதத்தில் தண்ணீரை பாட்டிலில் அடைத்து விட்டாய் ! அடுத்து இருப்பது காற்றை . . . கூடிய விரைவில் ஆக்ஸிஜன் பாட்டில் !



மூச்சுக் காற்று விழிப்புணர்வு

ஒவ்வொரு மனிதனின் தலைக்கு மேல் தொங்கிக் கொண்டு இருக்கும் கத்திதான் மூச்சுக் காற்று பிரச்சனை!

நமக்குத் தேவை இக்கணம் இந்த மிக முக்கிய மூச்சுக் காற்று பிரச்சனைப் பற்றிய தெளிந்த அறிவு அல்லது இந்த பூமியில் அதிகரித்து வரும் ஆக்ஸிஜன் பற்றாக்குறை பற்றிய விழிப்புணர்வு!

பிறகு, காற்றில் உள்ள அதிக கரியமில வாயு(CO_2)வின் அளவை குறைக்கும் செயல் திட்டம்!!

இத்தகைய மூச்சுக் காற்றின் அபாயத்தில் இருந்து மனித குலத்தை தடுக்க வழிகள் இல்லையா? என்பது தான் சமுதாயத்தில் அக்கறை கொண்ட ஒவ்வொருவரின் தொலை நோக்குச் சிந்தனையில் உதிக்கும் ஒரு அற்புதமான கேள்வியாக இருக்கும்.

உ.நச்சுக் காற்றை குறைக்கும் வழிகள்

இந்த உலகில் நச்சுக் கரியமில வாயு (CO_2) கலந்த காற்றில் கரியமில வாயுவின் அதிக அளவை குறைத்து சமநிலைக்குக் கொண்டு வர இரண்டே இரண்டு தீர்வுகள் மட்டும்தான் உள்ளன.

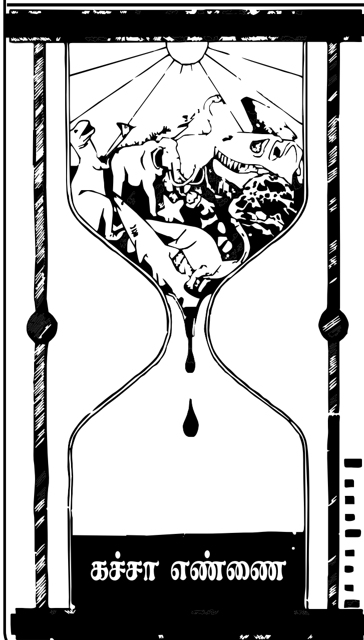
1. எளிமையான வாழ்க்கை முறை அல்லது அத்தியாவசிய தேவைக்காக பொருட்களை நுகரும் உன்னதமான வாழ்க்கை!

2. பசுமைப் போர்வையை உலகெங்கும் போர் கால அடிப்படையில் மழைப்பெற மற்றும் வளம் பெரும் அளவிற்கு மழை பெற மற்றும் ஆக்ஸிஜன் வளம் பெரும் அளவுக்கு அதிகரித்தல்.

முதல் தீர்வு...எளிமையான வாழ்க்கை முறை

நமது சொகுசு வாழ்க்கையில் அனுபவிக்கும் வசதி வாய்ப்புக்களை சிறிது குறைத்துக் கொண்டு, கார் மற்றும் பைக்கில் செல்வதை விட்டு, 263 ஆண்டுகளுக்கு முன், நம் முன்னோர்கள் வாழ்ந்த எளிமையான வாழ்க்கை முறையான குதிரை வண்டி...மாட்டு வண்டியில் மற்றும் நடந்து செல்லும் சாதாரண வாழ்க்கைக்கு மாற வேண்டும்!

ஒரு துளி கச்சா எண்ணை
1500 லட்சம் வருட கால இயற்கை



1500 லட்சம் வருட சூரிய சக்தி... தாவர சக்தி மற்றும் விலங்கினங்களின் சக்திதான் இன்றைய கச்சா எண்ணை!

முழு இருப்பு

பாதி இருப்பு

முழுவதும் தீர்ந்து விட்டது.

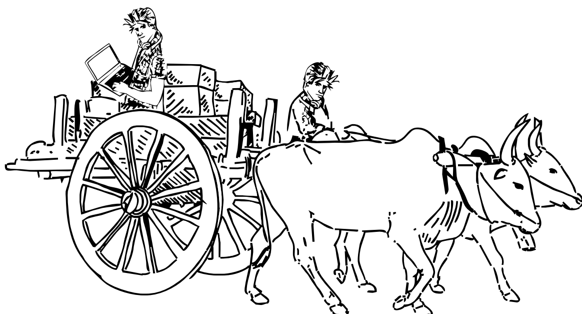
1500 இலட்சம் வருடம் தவமாக தவம் இருந்து பெற்ற உலக கச்சா எண்ணை வளத்தில் பாதியை கடந்த 150 ஆண்டுகளில் நவ நாகரிக மனிதன் தீர்த்து விட்டான் !

மீதி உள்ள பாதியையும் அடுத்த 50 வருடங்களில் நவ நாகரிக மனிதன் தீர்த்துவிடுவான் !! 2064 முதல் இந்த உலகில் 1 சொட்டு கச்சா எண்ணெய் இருக்காது.

பிறகு என்ன செய்யப் போகிறான் ?

மடி கணினிணையும், அலைபேசியையும் வைத்துக் கொண்டு கட்டை வண்டியில், செல்ல வேண்டியது தான் !!

உரக்க சிந்திப்போம் !

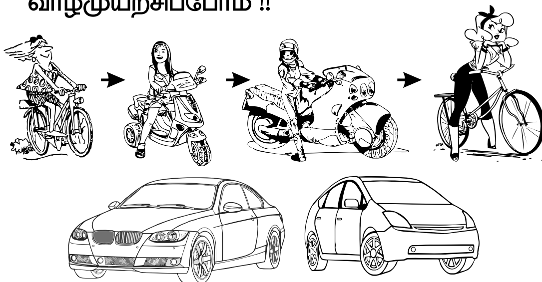


கச்சா எண்ணைப் பயன்பாட்டைக்

முடிந்த அளவு குறைத்துக் கொண்டு

தினம் பூமித்தாயை ஆரோக்கியத்திற்காக

வாழமுயற்சிப்போம் !!



குறைந்த பட்சம் ஏஸி இல்லாமல்

காரில் பயணம் செய்ய முயல்வோம் !!!

சிறு துளி ... பெரு வெள்ளம்

கரியமில வாயு குறைப்புக்காக நாம் தனிக் காரில் பயணிப்பதை விட பொதுப் பேருந்துப் பயணம் போன்ற சில சிறிய மாற்றங்கள் செய்து கொண்டு வாழப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

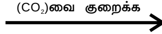
கார்பன் காலடி விழிப்புணர்வு - 1



நீண்டத் தூரப் பயணத்தில் கார்பன் குறைக்கும் வழிகள்

1. தனிக் கார் பயணத்தைத் தவிர்த்து பொதுப் பேருந்தை உபயோகித்தல்.





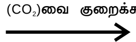


கார்பன் அதிகமான சொகுசுப் பயணம்

கார்பன் குறைந்த சொகுசுப் பயணம்

2. தனிக் கார் பயணத்தைத் தவிர்த்து பொதுப் இரயிலை உபயோகித்தல்.



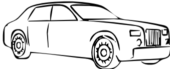




கார்பன் அதிகமான சொகுசுப் பயணம்

கார்பன் குறைந்த் சொகுசுப் பயணம்

3. தவிர்க்க முடியாத காரணத்தால் காரில் பயணம் செய்தாலும் காரில் ஏஸி உபயோகிக்காமல்



கார்பன் அதிகமான சொகுசுப் பயணம்

10 ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் வாழ்ந்த ஜன்னல் கண்ணாடியைத் திறந்துவைத்து இயற்கை காற்றோடுப் பயணம் செய்தல்

ஏஸி யில் இருந்து ஃபேனுக்கு

இந்த பூமியில் கரியமில வாயு குறைப்புக்கு நம் பங்களிப்பாக, ஏ.ஸி போன்ற ஆடம்பர மின்சார சாதனங்களின் பயன்பாட்டை முடிந்த வரைத் தவிர்க்க வேண்டும். நம்முடைய அத்தியாவசியத் தேவைக்கு மட்டும் ஃபேன் போன்ற மின்சார சாதனங்களை விழிப்புடன் உபயோகிக்க வேண்டும். முடியவில்லை என்றால், ஏஸி அறையில் கட்டாயம் 24 டிகிரி சென்டி கிரேடுக்கு ஏஸியை செட் செய்ய வேண்டும். மேலும், குளிர்



ஏ.ஸி ... ஏ.ஸி. கொஞ்சம் யோசி ... ஏ.ஸி. அறையில் உள்ள வெப்பத்தை வீட்டிற்கு வெளியே வாரி இறைக்கிறது.

வேண்டுமானால், 18 டிகிரிக்கு சென்டி கிரேடுக்கு ஏஸியை செட் செய்யாமல் ஃபேனையும் போட்டுக் கொண்டு, மின்சாரத்தை சேமியுங்கள். மேலும், கரியமில வாயு இந்த பூமியில் அதிகரிப்பதை குறையுங்கள்!

1 யுனிட் மின்சாரம் = 1 கிலோ கிராம் (CO_2)

1 யுனிட் மின்சாரத்தை சேமித்தால் பூமித்தாயை 900 கிராம் கரியமில வாயுப் பிரச்சனையில் இருந்து விடுகிக்ரீர்கள் என்று பொருள்

மின்சார சிக்கணத்தை வீடு மற்றும் தொழில் நிறுவணங்களில் கடைப் பிடுக்கும் வழிமுறைகளை நாம் ஒவ்வொருவரும் இன்றே இப்பொழுதே தெரிந்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தேவையற்ற பொருட்களை தேவையாக்கி ... தேவையைப் பெருக்கி துன்பம் விளையக் கண்டோம்.

மின்சார சிக்கனம் தேவை இக்கணம்

அடுத்தபடியாக, மின்சார சிக்கனத்தை வீடு மற்றும் தொழில் நிறுவனங்களில் மின் விளக்கு, ஏ ஸி மற்றும் ஃபேன்களை BEE-ன் பரிந்துரைகளின் படி 5 நட்சத்திர Energy Efficient மின்சார பொருட்களுக்கு மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

இரண்டாவது தீர்வு...பசுமைப் போர்வை

மரங்களை அதிக அளவில் வளர்த்து முறையாகப் பராமரிக்கப் பழக வேண்டும். மேலும், இருக்கும் மரங்களையும் வெட்டாமல் இருக்கும் விழிப்புணர்வு நமக்கு ஏற்பட வேண்டும்.

பூமியை குளிர்விக்க மரம் வளர்ப்பு

இந்த இரண்டு கரியமில வாயுக் குறைப்பு தீர்வுகளில், முதல் தீர்வை நோக்கி வசதி வாய்ப்புகளை இது நாள் வரை அனுபவித்த நாமோ அல்லது இந்த உலக மக்களோ எளிதாக செல்ல முடியாது.

இருக்கின்ற மரங்களையும் நவநாகரீக மனிதன் தனது ஆடம்பர வாழ்க்கைத் தேவைக்காக வேகமாக வெட்டிக் கொண்டு இருக்கும் இந்த காலக் கட்டத்தில்... மரம் வளர்ப்பு சாத்தியமா?

பூமியை குளிர்விக்கும் அளவிற்கு மரம் வளர்ப்பு சாத்தியமா?

அதுவும், உடனடியாக மரம் வளர்ப்பு சாத்தியமா?

என்ற கேள்வி நமக்கு யதார்த்தமாக எழும்!.

நிலத்தடி நீர் பாதாளத்தில்...

நாம் விளைவு அறியாமல் செய்யும் இந்த பின்னோக்கு செயல்களைத் தாண்டி, நாம் எடுத்த அபரிமிதமானத் தண்ணீர் அளவால் இன்று தமிழகத்தில் பல இடங்களில் தண்ணீரின் மட்டம் படுபாதாளத்திற்கு சென்று கொண்டே இருக்கிறது.

விளைவு, ஜீவாதார மரங்கள் தன்னுடைய வேரைக் கொண்டு நிலத்தில் உள்ள நீரை உறிஞ்சி வாழ முடியாமல் தவிக்கின்றன. இதை நாம் சாலையில் பயணிக்கும் போது இரண்டு புறமும் தென்படும் பட்டுப் போன மரங்களின் மூலம், குறிப்பாக பட்டுப் போன தென்னை மரங்களை பார்த்து தெரிந்து கொள்ளலாம்.

இயற்கைச் சீற்றத்தில் மரம்...

இவற்றையும் மீறி வளர்ந்த நாள்ப் பட்டு நன்கு வளர்ந்த தமிழக மரங்கள் இயற்கைச் சீற்றம்... புயல் போன்றவைகளுக்கு இரையாகிக் கொண்டே இருக்கின்றன.

அன்று வாடிய பயிரைக் கண்டு வாடினார் வள்ளலார்! இன்று பட்டுப் போன தென்னை மரத்தை பார்த்துக் கொண்டே ஆறாவது அறிவு படைத்த தமிழர்களாகிய நாம் சும்மா இருக்கலாமா?

மரப் புரட்சி கிராமம், திருச்சி ஓலையூர்

ஊருக்குள் நுழையும் போதே சாலைகளின் இருபுறமும் வரிசையாக முள் வேலிக்கு மேலே எட்டிப் பார்த்து வரவேற்கின்றன மரக் கன்றுகள், நீரை உறிஞ்சிக் குடிக்கும் சீமைக் கருவேலம் சூழ்ந்து கிடக்கும் கிராமத்துக்குள், நம்ம ஊர் மரங்கள் பசுமையாய் துளிர்த்திருப்பதன் ரகசியம் என்ன?

தொடங்கிய தருணம்

திருச்சிக்கு அருகே ஓலையூர் கிராமத்தில்தான் இந்தக் காட்சி. அதற்குக் காரணமாக இருப்பவர் ஊராட்சி தலைவர் வேலுச்சாமி. " தலைவர் பதவி ஏத்துக்கிட்டப்ப மரம் நடும்

எண்ணமெல்லாம் எனக்கு இல்லை. ஆறு மாசத்துக்கு முன்னாடி பள்ளிக் கூடத்து மாணவர்களுக்கு வீட்டுல வளர்க்க மரக்கன்று கொடுக்கலாம் வாங்கன்னு கூப்பிட்டாங்க. பசங்களா சேர்ந்து ஆயிரக்கணக்கான மரக்கன்னுகளை பள்ளி கூடத்துல ஒன்னரை அடி வரைக்கும் வளர்த்திருக்கறதைப் பார்த்தேன்.

' ஒரு வருசம் கழிச்சு உங்க வீட்டுல வந்து பார்பேன், யாரு நல்லா வளர்த்திருக்காங்களோ அவங்களுக்கு பரிசு தருவேன் ' ன்னு பள்ளி கூட்டத்துல அறிவிச்சேன். அதுதான் இந்த எண்ணம் எற்பட்டதற்கான தொடக்கப்புள்ளி' என்கிறார் வேலுச்சாமி.

கருவேல மர ஒழிப்புக்கு ‘கரு’

ஊரை சுத்தி கருவேல மரங்களா இருக்குறதால, மற்ற மரங்கள் பெரிசா வளராது, கருவேல மரம் நிலத்தடி நீரை காலி பண்ணிடும்னு இந்த நிகழ்ச்சியின் போது வேலுச்சாமியிடம் கூறியிருக்கிறார் அறிவியல் ஆசிரியர் பாஸ்கரன். அதைக் கேட்ட ஊராட்சி தலைவருக்கு அதிர்ச்சி.

பொது இடங்களில் மரம் நடுதல்

மாணவர்களுக்கு வழங்கியது போக மீதமுள்ள மரக்கன்றுகளை பள்ளி வளாகம், ஓலையூர் ஊருக்குள் நுழையும் முதன்மைச் சாலை, கழிப்பிடம் அருகே, குளக்கரை, விளையாட்டு திடல் என அனைத்து இடங்களிலும் நட்டு நிலத்தடி நீரை மீட்டெடுக்கலாம் என

அப்போது முடி வெடுத்திருக்கிறார் வேலுச்சாமி.

100 நாள் வேலை உறுதித் திட்டத்தில் மரக் கன்று நடுதல்

மரக் கன்று நட்டு, பராமரிக்கும் இந்தப் பணியை 100 நாள் வேலை உறுதித் திட்டத்தில் குளம், கால்வாய் தூர்வாரும் பணியில் ஈடுபட்டவர்களுக்குக் கொடுத்துள்ளார். மழைக்கு ஆதாரமான மரங்களின் அவசியத்தை ஊர் மக்களுக்கும் புரிய வைத்திருக்கிறார்.

மரக் கன்றுக்கு சீமைக் கருவேல முள் வேலி

மரக்கன்று நடும் பணி தொடங்கியது. பிரச்சினைக்குரிய சீமைக் கருவேல முள்

செடிகளை வெட்டி, புதிதாக நடப்பட்ட மரக் கன்றுகளுக்கு வேலியாக சீமை கருவேல முள் மாற்றி அமைக்கப்பட்டது.

நான்கு மாதங்களுக்கு முன் நடப்பட்ட 600 மரக்கன்றுகள் இன்றைக்கு தோளை உரசும் உயரத்துக்கு வளர்ந்து நிற்கின்றன.

இப்போது நான் தண்ணீர் ஊற்றியது நான் நட்டது, என ஊர் மக்கள் இந்த மரக் கன்றுகளை போட்டிப் போட்டுக் கொண்டு பராமரிக்கின்றனர்.

மரம் உயர, ஊர் உயரும்

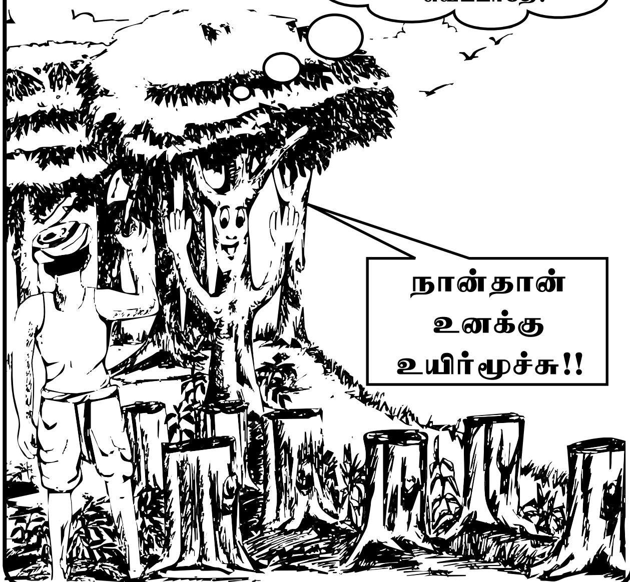
''பருவமழை பொய்க்காம பெய்யறதுக்கு முதல்ல வழியை ஏற்படுத்திட்டு, அப்புறமா குளம் வெட்டுற

வேலையை பாக்குறதுதானே சரியா இருக்கும்” என்று சொல்லி அர்த்தத்துடன் சிரக்கிறார் ஊராட்சித் தலைவர் வேலுச்சாமி.

நன்றி : **தி இந்து,** உயிர் மூச்சு (பசுமை சுவாசம்) செப்டம்பர் 23, 2014.

மரம் உயர... ஊர் பசுமை வளம் உயரும் !
ஊர் பசுமை வளம் உயர...
ஆக்ஸிஜன் வளம் பெருகும் !!
ஆக்ஸினுன் வளம் பெருக ...
ஊர் மக்களின் உடல் ஆரோக்கியம் அதிகரிக்கும் !
ஊர் மக்களின் உடல் ஆரோக்கியம் அதிகரிக்க ...
மக்களின் சீரிய சிந்தனை வளம் பெருகும் !!

மரத்தை வெட்டப் போகும் மறத் தமிழா...
மரத்தின் அபாயக் குரல் கேட்கிறதா?



மனித வாழ்வு எல்லாம் மரங்கள்

பிறந்தோம் தொட்டில்... மரத்தின் உபயம் !

நடந்தோம் நடை வண்டி... மரத்தின் உபயம்!

எழுதினோம் பலகை, பென்சில்,

காகிதம்... மரத்தின் உபயம்!

மணந்தோம் மாலை, சந்தன... மரத்தின் உபயம்!

புணர்ந்தோம் கட்டில் என்பது... மரத்தின் உபயம்!

துயின்றோம் தலையணைப்

பஞ்சு... மரத்தின் உபயம்!

நடந்தோம் பாதுகை ரப்பர்... மரத்தின் உபயம்!

பயணித்தோம் டயர், பலகை... மரத்தின் உபயம்!

வயதானோம் ஓய்வெடுக்கும்

நிழல்.. மரத்தின் உபயம்!

எல்லாம் முடிந்து கடைசியில்

கூடவே வருகின்ற சவப்

பெட்டியும், பாடையும்... மரத்தின் உபயம்!

மனித வாழ்வு எல்லாம் மரங்கள்

சுடலை விறகும் கூட... மரத்தின்உபயமே!

மரந்தான் மரந்தான் மனித

வாழ்வெல்லாம் மரம் தான்!

மறந்தான் மறந்தான்

மனிதன் மரங்களையே மறந்தான்!!.

மரங்களைப் போல பிறருக்கும்,

பிற உயிர்களின் நலனுக்கும்

தன்னலம் கருதாமல் வாழ்ந்து காட்டிய

மறத் தமிழன் என்பதையே மறந்தான்.

மனிதா நீ மனிதனாகவேண்டுமா?

மரத்திடம் வா !

ஒவ்வொரு மரமும் உனக்கு போதி மரம் !!



மரம் வளர்ப்போம் !

பூமித்தாயை

ICU வில் இருந்து

காப்போம் !!

ICU : அவசர சிகிச்சைப் பிரிவு

3. மரம் வளர்ப்பா?
செடி வளர்ப்பா?

மரம் வளர்த்தால் இந்த பூமியில் மழை வரும். மரம் வளர்த்தால் ஆக்ஸிஜன் வளம் பெருகுமா? மில்லியன் டாலர் கேள்வி! இந்த பூமியில் உள்ள ஒவ்வொருவரும் பகுத்தறிவு கொண்டு சிந்திக்கும் பொழுது எழும் கேள்வி!!

உலகில் பசுமைப் போர்வை

இந்த உலகில் 33% காடுகள் இருந்தால் தான் இந்த பூமியில் தட்ப வெப்ப நிலை பாதுகாக்கப்பட்டு, நல்ல பருவ மழை அந்தந்த பருவத்தில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் பெய்யும்.

இந்தியாவில் பசுமைப் போர்வை

இந்தியாவில் இன்று உள்ள மொத்த நிலப் பரப்பில் 24 சதவீதத்தில் மட்டுமே காடுகள் மற்றும் மரங்களின் வளம் இருக்கிறது.

தமிழகத்தில் பசுமைப் போர்வை

தமிழகத்தை எடுத்துக் கொண்டால் மொத்தம் உள்ள தமிழக நிலப் பரப்பில் 17 சதவீதம் தான் காடுகள் மற்றும் மரங்களின் வளம் இன்று இருக்கிறது.

பசுமை அழிவின் விளிம்பில் தமிழகம்

இருக்க வேண்டிய பசுமைப் போர்வை அளவான 33 சதவீதத்தில் வெறும் பாதி அளவே இருக்கும் இன்றைய தமிழக காடுகளும் மற்றும் மரங்களின் வளமும், நகர மயம் ஆதல், விளை நிலங்கள் பிளாட்டாக மாற்றுதல், தொழில் நுட்ப பூங்காக்களை உருவாக்குதல் மற்றும் பெரிய தொழிற்சாலை கட்டுமானத்திற்கு என்று தினம் தினம் காணாமல் போய்க் கொண்டே இருகின்றது..

பேராசைக் கோடாலி

மேலும், இன்று தெருக்களில்... சாலை ஓரங்களில் நம் முன்னோர்கள் தமிழ் சமுதாயம் நல்லபடியாக வாழவேண்டும் என்ற நல்ல எண்ணத்தில் வளர்த்த 50 ஆண்டுகளாக, 100 ஆண்டுகளாக, நன்கு வளர்த்த மரங்களையும் சாலையை அகலப்படுத்த வேண்டும்


மரங்களை அழித்தால் மனித இனம் அழியும்!

என்றும், சாலை போக்குவரத்திற்கு இடையூறாக இருக்கிறது என்றும், வளர்ச்சிப் பணி என்றும் தினம் ஆயிரக்கணக்கான மரங்கள் நமது பேராசைக் கோடாலிக்கு இரையாகிக் கொண்டே இருக்கின்றன.

4. மனித உயிர் காற்று ஆக்ஸிஜன்

மனிதனின் உயிர் வாழ்க்கைக்கு தேவை ஆக்ஸிஜன். காற்றில் இருந்து மனிதன் இந்த ஆக்ஸிஜனை எடுத்துக் கொண்டு கரியமில வாயுவை வெளியிடுகிறான்.

மனிதன் வெளியிடும் கரியமில வாயு தான் செடி, கொடி மற்றும் மரங்களுக்கு மூச்சு காற்று. காற்றில் இருந்து தாவரங்கள் இந்த கரியமில வாயுவை எடுத்துக் கொண்டு ஆக்சிஜனை வெளியிடுகின்றன.

உலக மக்கள் தொகை பெருக்கமும்...
...பசுமைப் போர்வை சுருக்கமும்

2050

2028

2011

2000

1987

1974

1960

1927

1804



1 கோடி மக்கள்
தொகை தொகை
பெருக்கம்

வருடம்	மக்கள் தொகை	100 கோடி மக்கள தொகை பெருக்கத்தை அடைய எடுத்துக் கொண்ட ஆண்டுகள்.
1804	1000 கோடி	30 இலட்சம் வருடம்
1927	200 கோடி	123 வருடங்கள்
1960	300 கோடி	33 வருடங்கள்
1974	400 கோடி	14 வருடங்கள்
1987	500 கோடி	13 வருடங்கள்
2000	600 கோடி	13 வருடங்கள்
2011	700 கோடி	11 வருடங்கள்
2028	800 கோடி	17 வருடங்கள்
2050	900 கோடி	22 வருடங்கள்

இந்த பூமியில் பிறந்த ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் பிறப்பு முதல் இறப்பு வரை ஆக்ஸிஜன் மூச்சுக் காற்று கட்டாயம் தேவை.

இந்த ஆக்ஸிஜன் வளத்தை பூமியில் தாவரங்களாகிய செடி, கொடி. மற்றும் மரங்கள்தான் மனித குலத்திற்கு காலம் காலமாக தந்து மனிதனை ஆரோக்கியமான வாழ வைக்கிறது.

1804 ஆம் ஆண்டு இந்த உலகில் வாழ்ந்த 100 கோடி மக்களுக்கு இருந்த பசுமைப் போர்வையைப் போல இன்று குறைந்தபட்சம் 7 மடங்கு இருக்க வேண்டும். ஏன் என்றால் இன்று உலக மக்கள் தொகை 700 கோடியைத் தாண்டி விட்டது, ஆனால் உண்மை நிலை என்ன ?

1804 ஆம் ஆண்டு இருந்த உலகில் காடு, செடி. கொடி மற்றும் மரங்களின் அளவில் ஏழில் ஒரு பங்கு கூட இன்று இல்லை!

சுருக்கமாக சொன்னால் தற்பொழுது உள்ளது மனித குல ஆரோக்கியத்திற்காக போல் 49 மடங்கு மரங்களின் வளம் தேவை. அந்த அளவுக்கு நாம் மரங்களின் எண்ணிக்கையை அதிக அளவில் அதிகரிக்க வளர்க்க முயல வேண்டும்.

ஆனால் நாம் செய்வது என்ன?

உலகில் இன்று ஒவ்வொரு நிமிடமும் 100 ஏக்கர் உலகெங்கும் மழைக் காடுகள் வெட்டிச் சாய்க்கப் படுகின்றன. ஒரு நாளில் 1,44,000 ஏக்கர் மழைக் காடுகள் அழிக்கப் படுகின்றன.

இந்தியாவில், நாள் ஒன்றுக்கு 30 ஆயிரம் ஏக்கர் நிலப்பரப்பில் பரந்து விரிந்து இருக்கும் மரங்கள் அழிக்கப் படுகின்றன.

கரியமில வாயுப் பிரச்சினைக்குத் தீர்வு?

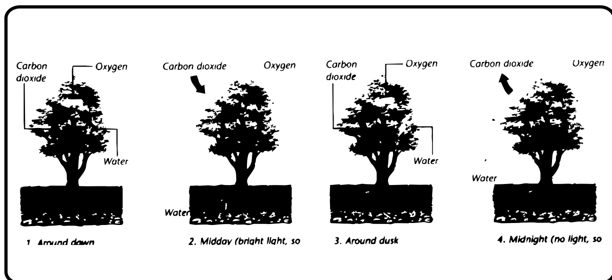
மரம் வளர்த்தால் பருவமழை வரும். ஆனால் மரம் வளர்ப்பின் மூலம் இன்று காற்றில் உள்ள கரியமில வாயுவின் அதிக அளவான 400 PPM என்ற உயரிய அளவில் இருந்து ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டிய 350PPM என்ற சமநிலைக்குக் கொண்டு வர முடியாது!

பகலில் ஒளிச் சேர்க்கை - ஆக்ஸிஜன் வெளியிடும் தாவரங்கள்

ஏனென்றால், மரம் பகல் பொழுதில் காலை 6 மணிக்கு சூரியன் உதயமானது முதல் மாலை 6 மணிக்கு சூரியன் மறையும் வரை காற்றில் உள்ள

கரியமில வாயுவை எடுத்துக் கொண்டு ஆக்ஸிஜனை வெளியிடுகிறது.

இரவில் ஒளிச் சேர்க்கை இல்லை ஆனால், அதே மரம் மாலை 6 மணி முதல், மறுநாள் காலை 6 மணி வரை இரவுப் பொழுதில் காற்றில் உள்ள ஆக்ஸிஜனை எடுத்துக் கொண்டு கரியமில வாயுவை வெளியிடுகிறது.



ஆகையால் இந்த பூமியில் தற்பொழுது உள்ள 400 PPM என்ற உயரிய கரியமில வாயுவின் நிலையில் இருந்து 350 PPM க்கும் குறைந்த விகிதம் என்ற சம நிலைக்குக் கரியமில வாயு (CO_2)வைக் கொண்டு

வர சாதாரண மரங்கள் மற்றும் செடிகளால் இயலாது! அப்படியானால், தினம் நமது மூச்சுக் காற்றின் அதிகரித்து வரும் கரியமில வாயுவை குறைக்க வழிதான் என்ன?

இந்த பூமியில் செயற்கையாக ஆக்ஸிஜனை உற்பத்தி செய்ய முடியாது. இந்த பூமியில் மரம், செடி, கொடிகள் மட்டும் தான் இயற்கையாக மனித குலம் தழைக்க ஆக்ஸிஜனை உற்பத்தி செய்ய முடியும், என்ற உண்மையை மனிதன் ஒரு பொழுதும் மறந்து விடக் கூடாது!!

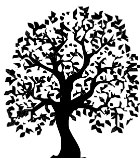
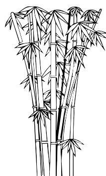
இயற்கையை மாற்றினால்...
கடைசி மரமும் வெட்டு உண்டு
கடைசி நதியும் விஷம் ஏறி
கடைசி மீனும் பிடிபட
அப்போதுதான் - உறைக்கும்
பணத்தைச் சாப்பிட முடியாது என்பது!

- *செவ்விந்திய பழமொழி*

5. ஒரு நாளில் 24 மணி நேரம் ஆக்ஸிஜன் கொடுக்கும் அதிசய தாவரங்கள்

இந்த உலகில் 24 மணி நேரமும் காற்று மண்டலத்தில் உள்ள கரியமில வாயுவை எடுத்துக் கொண்டு ஆக்ஸிஜனை மட்டுமே தரக்கூடிய மூன்று அதிசயத் தாவரங்கள் இருக்கின்றன. அவைகள்

1. அரசமரம் 2. மூங்கில் 3. துளசி

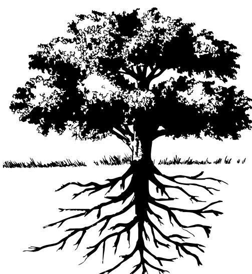

அர்த்தமுள்ள அரசமரம்

மரங்களின் அரசன் என்று நம் முன்னோர்களால் கருதப்பட்ட அரசமரம் தமிழர்களின் வாழ்வில் பின்னிப் பிணைந்த மரமாகும்.

தமிழகத்தில் உள்ள 16,000 கிராமங்களிலும் இன்றும் குறைந்த பட்சம் ஒரு அரச மரத்தையாவது நம்மால் காண முடியும். நம் முன்னோர்கள் அரச மரத்தைச் சுற்றி வருவதை ஒரு வழிபாடாகவே மாற்றினார்கள். ஏன்?

அரச மர வழிபாட்டின் மூலம் தமிழக மக்கள் ஒரு நாளில், 24 மணி நேரமும் நல்ல ஆக்ஸிஜன் உள்ள காற்றைச் சுவாசித்து ஆரோக்கியம் காத்து 120 ஆண்டுகள் வரை முழுமையாக வளமாக வாழ வேண்டும் என்ற உயரிய நோக்கில் நம் முன்னோர்கள் சிந்தித்தனர்.

தலைமுறைக்கு ஆரோக்கியத்தை தரும் அரசமரம்



1. அரச மரம் – உலகில் உள்ள மரங்களின் அரசன்
2. ஒரு நாளில் 24 மணி நேரம் ஆக்ஸிஜனை தரும் அற்புதமான மரம்
3. அரச மரம் – ஊருக்கே உடல் நலம் தர உருவாக்கப்பட்ட ஆக்ஸிஜன் தொழிற்சாலை !

ஒரு அரச மரம் ஒரு கிராமத்திற்கே ஆக்ஸிஜன் வளத்தை அள்ளிக் கொடுக்கும் தொழிற்சாலையாக அமைந்தது!

புத்தருக்கு ஞானோதயம்

புத்தருக்கு ஞானோதயம் கிடைத்தது இந்தியாவில் கயாவில், அதுவும் மரத்தடியில் அரச மரத்தடியில் ! இன்று உலகெங்கும் பரந்து விரிந்து உள்ள புத்த மதத்தின் ஆரம்பம் ஒரு அரச மரத்தடியில் தூய ஆக்சிஜனால் புத்தருக்கு கிடைத்த ஞானம் !



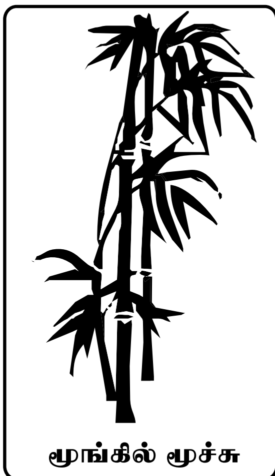


உடல் நலம் காக்க ... துளசி !
உள்ள நலம் காக்க ... துளசி !!
ஆன்ம நலம் காக்க ... துளசி !
பூமித்தாய் நலம் காக்க ... துளசி !!

6. அர்த்தமுள்ள மூங்கில்

அரச மரத்தைப் போல் மூங்கிலும் ஒரு அற்புதமான தாவரம். மூங்கில் மரமும் ஒரு நாளில் 24 மணி நேரமும் காற்றிலுள்ள கரியமில வாயுவை எடுத்துக் கொண்டு, ஆக்ஸிஜனை வெளியிடும் தன்மை கொண்டது.

தமிழகத்தில் உள்ள 16,000 கிராமங்களிலும் கடந்த நூற்றாண்டில் பச்சை மூங்கில் பச்சை பசேல் என்று நெடிது உயர்ந்து வளர்ந்து இருந்தது. தமிழனின் பல்வேறு தேவைகளை மூங்கில் பூர்த்தி செய்தது. மேலும், மூங்கில் மரம் தமிழக கிராமங்களின் ஆக்ஸிஜன் பார்லராகத் திகழ்ந்தது. நம் முன்னோர்களின் ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு உறுதுணையாக இருந்தது !


மூங்கில் மூச்சு

மூங்கில்ப் படுக்கை

மூங்கிலின் மகத்துவத்தை உணர்ந்த நம் முன்னோர்கள் மனிதனின் பிறப்பு முதல் இறுதிப் பயணம் வரை (பச்சை) மூங்கிலை பல வகையில் உபயோகிப்பதை வாழ்க்கை முறையாக மாற்றினார்கள்.

அவ்வளவு ஏன், நாம் இறுதி பயணத்தில் தணல் சட்டியை வைக்கும் சட்டங்கள் கூட பச்சை மூங்கிலால் செய்யப்பட்டது தான் என்பதை ஒவ்வொரு தமிழனும் மக்களும் நினைத்து பார்க்க வேண்டும்.

அதில் பொதிந்து உள்ள உட்பொருளைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். தமிழனின் ஒவ்வொரு சடங்கிலும் ஒரு அர்த்தம் உள்ளது!

புல்லாங்குழல் கொடுத்த மூங்கில்களே...

மூங்கிலின் மகத்துவத்தை 24 மணி நேர ஆக்ஸிஜன் கொடுக்கும் தன்மையை சாமானியனும் உணர்ந்துக் கொள்ள மூங்கிலால் ஆன புல்லாங்குழலை கிருஷ்ணர் கையில் வைத்து வாசிப்பதாக நம் முன்னோர்கள் உருவகம் செய்தனர்.



மூங்கிலைப் பயிரிடுவோம்

ஆதிகாலத்தில் நம் கட்டிடக் கலையில் இயற்கையிலான கட்டுமானப் பொருள்களின் பங்கு அதிகமாக இருந்தது. ஆனால் அறிவியல் வளர்ச்சி வளர வளர நாம் முழுவதும் தொழில் நுட்பத்தையே நம்பி இருக்கிறோம். இயற்கை வழியிலான கட்டிடக் கலையில் இருந்து விலகி கான்கிரீட் கட்டிடங்களையே பெரிதும் நம்புகிறோம். ஆதிகாலத்தில் நம் முன்னோர்கள் உண்டாக்கிய கட்டிடங்கள் மழையையும் தாங்கி உறுதியோடு இருந்தன. ஆதனால் முழுக்கவும் நுட்பத்தை நம்பியிராமல் நமது மரபான கட்டிடக் கலைக்கு நாம் சிறிதாவது திரும்ப வேண்டும்.

நாம் பாரம்பரியக் கட்டிடக் கலையில் முக்கியமான பொருட்களுள் ஒன்று மூங்கில். மூங்கிலைக் கட்டுமானப் பொருள்களாக நம் முன்னோர்கள் பயன்படுத்தி வந்தனர்.

மூங்கிலைக் கட்டிடச் சுவர்கள் எழுப்பவும் தரைத் தளம் அமைக்கவிம் அறைக்கலன்கள் தயாரிக்கவும் பயன்படுத்தலாம் உலக நாடுகளுடன் ஒப்பிடும் போது மூங்கில் உற்பத்தியில் முன்னனி இடம் வகிக்கும் நமது நாடு அதைப் பயன்படுத்துவதில் மிகவும் பின்தங்கியுள்ளது, வருத்தத்திற்கு உரியது. உலக மக்கள் தொகையில் ஐந்தில் ஒரு பகுதியினர் மூங்கில் பொருட்களைக் கட்டுமானத்திற்கும் திறம்படக் பயன்படுத்துகின்றனர். ஆனால் இந்தியக் கட்டுமானத் துறையில் மட்டும் மூங்கில்களின் பயன்பாடுஇ ன்னும்அ திகம்உ ணரப்படவே இல்லை.

வீட்டுக் கட்டுமானத் துறையினர் கான்கிரீட்டுக்கு நல்ல மாற்றாக இருக்கும் மூங்கிலைப் பயன்னடுத்துவது குறித்து இன்னும் பரிசீலிக்க இல்லை. பொருளாதார

ரீதியாகப் பின் தங்கியவர்கள் அதிகமாக வாழும் நம் நாட்டில் இம்மாதிரியான மாற்றுக் கட்டுமானப் பொருள்களை ஊக்குவிப்பது தான் நல்லது. அப்படியிருக்கும் போது இன்றைக்குள்ள கட்டிடப் பணிகளுக்கான அதிகச் செலவுகளையும் தாண்டி ஏழைகளாலும் வீடு கட்டிக்கொள்ள முடியும். குறைந்த விலையில் அவர்களுக்கான குடியிருப்புகளைக் கட்டுவதற்கான சூழலை மூங்கில் போன்ற மாற்றுக் கட்டுமானப் பொருள்களைதான் தரும். அது மட்டுமல்ல மூங்கிலைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் வீட்டின் ஆரோக்கியச் சூழலும் மூங்கில் பொருட்களால் மேம்படும். ஒரு மூங்கில் கம்பு உற்பத்தி செய்யும் ஆக்ஸிஜன் ஒருவரின் வாழ்நாள் முழுமைக்கும் தேவையானது என் இயற்கைக் கட்டிடக் கலை நிபுணர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

மூங்கிலைப் பயிரிடுவோம்

மூங்கில்கள் இரும்புக்கு நிகரான பலம் கொண்டவை. நில அதிர்வு வாய்ப்புள்ள பகுதிகளில் வீடுகளைப் பாதுகாப்பாக கட்டுவதற்கு மூங்கில் சிறந்த கட்டுமானப் பொருளாக இருக்கிறது. ஏனெனில் நில அதிர்வு விபத்துகளில், மூங்கில் லேசாக இருப்பதால் மனிதர்களுக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதில்லை. அதே வேளையில் மூங்கிலின் தசைநார்கள் இரும்பைவிட வலிமையானவை இரும்புக் கம்பிகளால் செறிவூட்டப்பட்ட கான்கிரீட்டுக் மாற்றாகத் தற்போது மூங்கில்களால் செறிவூட்டப்பட்ட கான்கிரிட் பலநாடகளில் வெற்றிக ரமாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. சுவர் தூண்கள், ஜன்னல்கள் மற்றும் தரைப்பூச்சுகளுக்கும் மூங்கில்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. காற்றாலைகளில் பயன்படுத்தப்படும் வசிறி பிளேடுகளைக் கூட மூங்கிலில் செய்கின்றனர்.

இது மட்டுமல்லாது மூங்கிகள் பல விதங்களில் பயன்படுகின்றன.

இப்போது கட்டுமானத்திற்கு அதிகமாக மரப் பொருள்களைத்தான் பயன்படுத்துகிளோம். அதிக மிக அதிக விலையுள்ளதாக இருக்கிறது. மேலும் பற்றாக்குறையும் இருக்கிறது. மரங்களை வெட்டுவதன் மூலம் சுற்றுச் சூழல் பாதிப்படையும் அபாயமும் இருக்கிறது. இன்றும் நமது நாட்டின் அஸாம் மாநிலத்தில் பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முற்பட்ட கட்டிடங்கள் மூங்கிலின் உறுதியைப் பறைசாற்றிக் கொண்டிருக்கின்றன. மூங்கில் இயற்கையாக மக்கி அழியக் கூடியது, ஆனால் வெகு காலம் தாக்குப்பிடிப்பதற்கு நவீன வேதிச் செயல் முறைகளைக் குறைவான செலவில் செய்யமு டியும். அ ரசுக்ெ காள்கைகளும் மூங்கில் பயன்பாட்டுக் கொள்கைகளைப்

மூங்கிலைப் பயிரிடுவோம்

பொறுத்த அளவில் மாற வேண்டும். காட்டிலிருந்து மூங்கிலை எடுப்பதற்கு அரசு ஒப்புதல் கொடுப்பதைஎளிமையாக ஆக்க வேண்டும்.

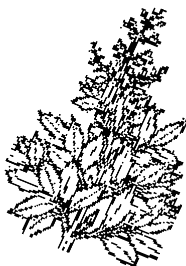
மூங்கில் பயன்பாடு அதிகமாக ஆக நாம் மூங்கில்களைப் பயிரிடும் சூழலுக்கு நன்மை பயக்கும். மேலும் சில பிரிவினருக்குப் பொருளாதார ந்னமை கிடைக்கும். இவ்வளவு சிறப்பு உள்ள மூங்கில்களைக் குறைந்த அளவாவது பயன்படுத்த நாம் முன்வர வேண்டும்.

நன்றி:தி இந்து (6.12.2014.)

7. அர்த்தமுள்ள துளசி

தமிழகத்தில் பல வீடுகளில் துளசியை மாடங்களில் வைத்து நம் முன்னோர்கள் தினம் வழிபட்டு வந்து உள்ளனர். ஏன்?

துளசி 24 மணி நேரமும் காற்றில் உள்ள கரியமில வாயுவை எடுத்து கொண்டு ஆக்ஸிஜன் மற்றும் ஓசோனைத் தரும் உயரிய தாவரம் ஆகும்.



உன்னத துளசி

மூலிகைத் தண்ணீர்

ஆயிரம் ஆண்டுகளாக பெருமாள் கோயில்களில் துளசித் தீர்த்தத்தை கோயிலுக்கு வரும் பக்தர்களுக்கு வெள்ளிக் கிண்ணத்தில் வைத்துக் கொடுப்பதை வழிபாட்டு முறையாக நம் முன்னோர்கள் அமைத்தனர். ஏன் ? துளசி, பச்சை கற்பூரம் மற்றும் ஏலக்காய் கலந்த

தண்ணீர் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது என்று மூலிகை தண்ணீரை கொடுத்தனர்.

ஃப்ளோரைட் நீரை குடிநீராக்க... துளசி

இன்று துளசி இலையைப் போட்ட 100 கிராம் நீரில் ப்ளோரைடின் (Flouride) அளவு 7 PPM -ல் இருந்து 1PPM ஆக குறைந்துள்ளது, விஞ்ஞான பூர்வமாக இராஜஸ்தான் பல்கலை கழக ஆய்வில் நிருபணம் ஆகி உள்ளது.

ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு துளசி

துளசியின் மகத்துவத்தை மெய் ஞானத்தால் உணர்ந்த நமது முன்னோர்கள். 5000 வருடங்களுக்கு முன்னரே துளசியை வீடுகளில் வளர்த்து வழிபட்டு வந்துள்ளார்கள். துளசிச் செடி என்பது தமிழனின் ஆரோக்கியத்தின் சின்னம்!

நான்கு துளசி இலையை தினம் உண்டு வந்தால் எந்த வியாதியும் நம்மை அண்டாது என்பது நம் முன்னோர்கள் கண்ட மிக பெரிய உண்மை.

துளசி – சர்வ ரோக நிவாரணி

தாய்மை வரம் தரும் துளசி...

சுகப் பிரசவத்திற்குத் துளசி...

சர்க்கரை நோய்க்கு துளசி...

காய்ச்சலுக்கு துளசி...

சளிக்குத் துளசி...

மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க துளசி...

மன இறுக்கத்தைக் குறைக்க துளசி...

என்று துளசியின் மகிமையை அடுக்கிக் கொண்டே செல்லலாம்.

> உலகத்தில் மனிதர்களுக்கு வரும் 4000 வியாதிகளுக்கு நம் முன்னோர்கள் கண்ட ஒரே அரிய மருந்து துளசி இலைச் சாறு!

அதனால் தான் பெருமாளுக்கு அணிவித்த துளசி மாலையை, துளசிப் பிரசாதமாகக் கோவிலுக்கு வரும் பக்தர்களுக்கு அளித்து, நான்கு துளசி இலைகளைத் தினம் சாப்பிடுவதன் முக்கியத்துவத்தை ஆரோக்கிய வாழ்வின் அடிப்படை வழக்கத்தை முதன்மைப் படுத்தினர்.

துளசியின் மகிமை

உலகத்திலேயே 24 மணி நேரமும் கரியமில வாயு (CO_2)வை சுவாசித்து ஆக்ஸிஜனை மற்றும் ஓசோன் வெளியிடும் ஒரே தாவரம் துளசிச் செடி மட்டும்தான்!

துளசிச் செடி ஒரு நாளில் 24 மணி நேரமும் கரியமில வாயுவைக் காற்றில் இருந்து எடுத்துக் கொண்டு தூய ஆக்ஸிஜனை 20 மணி நேரமும், ஓசோனை 4 மணி நேரமும் நமக்கு கொடுக்கும் ஒரு உன்னதமான மனித குல வரப்பிரசாதத் தாவரம்!

பூமித்தாயை ICU வில் இருந்து காப்பாற்ற CO_2 குறைத்து வாழும் எளிமையான மற்றும் உயரிய வாழ்க்கை முறையை வாழப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும் !

கார்பன் காலடி
(கார்பன் ஃபுட் பிரிண்ட்)



8. உணவே மருந்து

நம் முன்னோர்களின் முற்போக்கான சிந்தனையை உணராமல், அதில் பொதிந்துள்ள உட்பொருளை உணராமல், தமிழர்களாகிய நாம் இன்றைய காலகட்டத்தில் நவ நாகரீகம் என்ற போர்வையில் ஒரு நாளில் 24 மணி நேரமும் ஆக்ஸிஜன் வளத்தை அள்ளிக் கொடுக்கும் மற்றும் சமுதாய ஆரோக்கியம் காக்கும்

- அரச மரத்தை அடியோடு மறந்தோம்!
- மூங்கிலை மூலையில் எறிந்தோம்!!
- துளசியைத் தூரப் போட்டு விட்டோம்!!!

பகுத்தறிவு தமிழன் அரச மரத்தை மறந்தான்!

பகுத்தறிவு தமிழன் மூங்கிலை மறந்தான்!!

பகுத்தறிவு தமிழன் துளசிச் செடியையும் மறந்து விட்டான் !!!

விளைவு, தமிழர்களாகிய நம் கையில் இருந்த ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறை மற்றும் சித்த மருத்துவம், இன்று நமது மேலை நாட்டு காலச்சா மேகத்தால் மேலை நாட்டை

சேர்ந்த ஆங்கில மருத்துவர்களின் கைகளுக்கு சென்று விட்டது!

உணவே மருந்து

நம் முன்னோர்கள் காலம் காலமாக "உணவே மருந்து" என்று சத்தான அறுசுவை வேளா வேலைக்கு சரியான நேரத்தில் உணவை மெதுவாக உணர்ச்சி வசப் படாமல் நொறுக்கித் தின்று 100 ஆண்டுகளுக்கு ஆரோக்கிய வாழ்க்கை நடத்தினார்கள்.

மருந்தே உணவு

ஆனால், நாம் இன்று விஞ்ஞான முன்னேற்றம் என்று சொல்லிக் கொண்டு துரித உணவையும் உடலுக்கு பொருந்தாத நாக்கு இரு ருசியான ச்கை உணவுகளை உண்டு "மருந்தே உணவு" என்ற நிலைக்கு தள்ளப்பட்டு உள்ளோம்.

நேற்றைய தமிழனின் வாழ்க்கை

நேற்று, 45 வயதில் முதல் மணி (First Heart attack), 55 வயதில் இரண்டாம் மணி (Second Heart attack), 65 வயதில் மூன்றாம் மணி (Third Heart attack) மற்றும் கடைசி மணி (Final Heart attack) என்ற

நிலை இருந்தது. இந்நாளில்... தமிழனின் சராசரி வாழ்நாள் 65 வருடங்கள்.

இன்றைய தமிழனின் வாழ்க்கை

இன்று, 35 வயதில் முதல் மணி (First Heart attack) 45 வயதில் இரண்டாம் மணி (Second Heart attack), 55 வயதில் மூன்றாம் மணி (Third Heart attack) மற்றும், கடைசி மணி (Final Heart attack). என்ற நிலை வந்நதுள்ளது. ஆம் ! 55 வயதில் தமிழனின் வாழ்க்கை முடிந்து விடுகிறது !

நாளைய தமிழனின் வாழ்க்கை

நாளை, 25 வயதில் முதல் மணி (First Heart attack), 35 வயதில் இரண்டாம் மணி (Second Heart attack), 45 வயதில் மூன்றாம் மணி (Third Heart attack) மற்றும் கடைசி மணி (Final Heart attack). ஆம் ! 45 வயதில் தமிழன் வாழ்க்கை முடிந்து விடப் போகிறது !

இதுதான் விஞ்ஞான முன்னேற்றமா ?

விஞ்ஞான முன்னேற்றம் வாழ:நாளை அதிகரிக்கவா? அல்லது வாழநாளை குறைத்து வாழ்வதற்கா?

விஞ்ஞான முன்னேற்றம் வாழ்க்கையை முழுமையாக வாழவா? அல்லது அல்ப ஆயுள் வாழவா? விஞ்ஞான முன்னேற்றம் இமயம் போல் உடலில் உறுதி செய்யவா? அல்லது இமயம் சரியவா? உடல் ஆரோக்கியத்தைக் கொண்டு பணம் சம்பாதிக்கலாம், ஆனால் பணத்தைக் கொண்டு உடல் ஆரோக்கியத்தை சம்பாதிக்க முடியாது.

Health can buy Wealth; but
Wealth cannot buy Health

தேவை இக்கணம் மேலை நாட்டு மோகத்தை விட்டு இந்திய கலாச்சாரம் மற்றும் தமிழக மண்ணின் பாரம்பரியம் மற்றும் கலாச்சார வாசனையை நுகர முயற்சிப்போம். குறிப்பாகத் தேவை இக்கணம் துளசியின் மகிமையை மற்றும் ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறையை இப்பொழுதாவது உணர்வோம்!



உண்மை என்பது எளிது.
எளிமையாக இருப்பதால் உண்மையை மக்கள் மறந்துவிட்டார்கள்.
– சுவாமி விவேகானந்தர்.

9. நோயற்ற வாழ்விற்கு செப்புப் பாத்திரத்தில் (Copper Vessel) துளசித் தண்ணீர்

செப்புப் பாத்திரத்தில் தண்ணீரை வைத்துக் குடிப்பது, எவர்சில்வர் பாத்திரத்தில் வைத்துக் குடிப்பதைப் போல் 100 மடங்கு உயர்ந்தது. மேலும் அந்த செப்புப் பாத்திரத்தை தினமும் சுத்தமாகக் கழுவி அதில் தூய தண்ணீரைப் பிடித்து குடிக்க வேண்டும்.

துளசி மூலிகைத் தண்ணீர் தயாரிக்கும் முறை

ஒரு லிட்டர் கொள்ளளவு கொண்ட ஒரு செப்புப் பாத்திரத்தில், நான்கு அல்லது ஐந்து துளசி இலைகள் கொண்ட கொழுந்து துளசியை, கொத்தாகச் செடியில் இருந்து முதல் நாள் மாலையிலேயே பறித்து நன்றாக கழுவிய பிறகு, இரவில் ஒரு லிட்டர் தண்ணீரை விட்டு அதில் இந்த துளசியை போட்டு மூடி வைத்து விட வேண்டும்.

துளசி மூலிகை தண்ணீரைக் குடிக்கும் முறை

காலை எழுந்தவுடன் அந்த துளசி இலையை வெறும் வயிற்றில் ஒவ்வொன்றாக மென்று சாப்பிட்டு விட்டு அந்த ஒரு லிட்டர் தண்ணீரை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக எழுந்த ஒரு மணி நேரத்திற்குள் குடித்துவிடவும்.

நேய்க்கு டாட்டா!

இவ்வாறு 48 நாட்கள் (ஒரு மண்டலம்) தொடர்ந்து ஒரு லிட்டர் துளசி தண்ணீரை காலையில் அருந்தி வர, ஒருவருக்கு வந்த எந்த நோயும் குணமாகும் ! எற்கனவே நாள்பட்டு இருக்கும் நோயும் படிப்படியாக குறையும்.

இரத்த அழுத்த நோய்... இதய நோய்.. சர்க்கரை நோய் தொடங்கி கேன்சர் நோய் வரை எல்லா நோய்களும் துளசித் தீர்த்தம் காலையில் எழுந்தவுடன் வெறும் வயிற்றில் தொடர்ந்து குடித்து வர நோயின் வீரியத்திற்கு ஏற்ப படிப்படியாக நோய் குணமாகும்.

இது நமது முன்னோர்கள் கண்ட அனுபவ உண்மை. இத்தகைய துளசி ஆரோக்கிய வழி வாழ்க்கை முறையை கடந்த 50 ஆண்டுகளில் நம்மில் பலர் மறந்து விட்டோம்!

உங்களின் ஆரோக்கிய வாழ்க்கையை புதுப்பித்துக் கொள்ள நாளை காலை முதல் துளசி தண்ணீரை அதிகாலையில் குடித்துதான் பாருங்களேன்! துளசி மீது வைக்கும் நம்பிக்கை ஒரு நாளும் வீண் போகாது!

துளசித் தண்ணீர் இறக்கும் தறுவாயில் வாயில் ஊற்ற மட்டுமல்லாமல், வாழும் காலத்திலும்

தினமும் துளசித் தண்ணீரோடு ஒன்றி வாழ்ந்து ஆரோக்கிய உடலைப் பெற்று, மன அமைதி கிட்ட நாம் ஒவ்வொருவரும் முயல வேண்டும்!

துளசி மூச்சுக் காற்று

விரைவான இன்றைய உலக வாழக்கை மறையில் தினம் 10 முதல் 20 நிமிடம் ஒதுக்கி அந்த நேரத்தை துளசிச் செடியோடு முச்சு (Deep Breath) விடுங்கள். நாள் முழுவதும் நாம் நுனி மூச்சி (Shallow Breath) தான் விடுகிறோம். நேரம் கிடைக்கும் போது எல்லாம் துளசிச் செடி அருகே வந்து வயிறில் இருந்த முழு மூச்சு எடுக்க வேண்டும். 48 நாட்கள் செய்து பாருங்கள் வயோதிக்கும் பாலகனாக வாலிபனாக உடல் மற்றும் மனதை மாற்றிவிடும்.

சாதாரண மூச்சுப்போல் அடி வயிற்றில் இருந்து விடும் முழு முச்சு 6 மடங்கு உயர்ந்தது. ஆறு மடங்கு அதிக ஆக்ஸிஜன் வயிற்றுக்குச் சென்று 6 மடங்கு கரியமில வாயு உடலில் இருந்து வெளியேறி இடல் ஆரேராைக்கியத்தை அதிகரிக்கும்.

தாமிரம் அல்லது செம்பு பாத்திரத்தில் நிரப்பபப்பட்ட தண்ணீரை குடித்தால் நாம்

ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம் என்பது 5000 வருட காலமாக இந்தியாவில் நிலவி வரும் நம்பிக்கையாகும்.

பானை அல்லது குடம் வடிவத்தில் உள்ள தாமிர பாத்திரத்தில் நம் தாத்தா அல்லது பாட்டி தண்ணீர் பருகுவதை நாம் கண்டிருப்போம். தாமிர பாத்திரத்தில் நிரப்பப் பட்ட தண்ணீரால் கிடைக்கும் உடல் நல பலன்களை பெறுவதற்கு பலரும் தண்ணீரை தாமிர கோப்பையில் நிரப்பி பருகுகின்றனர். ஆனால் இந்த நம்பிக்கையில் அறிவியல் சார்ந்த உண்மை ஏதேனும் உள்ளதா ? என்று பார்போம்.

ஆயிர் வேத உண்மை

இந்திய பண்பாட்டின் படி, தாமிர பானையில் இருந்து தண்ணீர் குடிப்பது ஆயுர்வேதத்தின் அடிப்படையாகும். ஆயுர்வேதத்தின் பண்டைய அறிவியல் படி, உடம்பில் உள்ள மூன்று தோஷங்களான கபம், பித்தம் மற்றும் வாதம் போன்றவற்றை சரியான அளவில் சமநியைுடன் வைத்திருக்க தாமிரம் உதவுகிறது. அதனால் தாமிர பானையில் இருந்து தண்ணீரை குடித்தால், உங்கள் உடலில் உள்ள இந்த தோஷங்கள்

சமநிலையுடன் பராமரிக்கப்படும்.

விஞ்ஞான உண்மை

அறிவியலின் பார்வையில், தாமிரம் என்பது உடலுக்கு தேவையான தாமிரமாகும். இதுப்போக, தண்ணீர் மக்கி போகாமல் இருக்க தாமிரம் ஒரு எலெக்ட்ரோலைட்டாக செயல்படும். அதனால் தாமிர பாத்திரத்தில் வைத்துள்ள தண்ணீர், நாட்கணக்கில் நற்பதத்துடன் விளங்கும்.

தாமிர பாத்திரத்தில் தண்ணீரை குடிப்பதால் கிடைக்கும் 10 நன்மைகள்

தாமிர பாத்திரத்தில் வைத்துள்ள தண்ணீரை பருகுவதனால் கிடைக்கும் பல்வேறு உடல் நல பயன்கள் கீழ்வருமாறு :

1. நோய் கிருமிகளை ஒழிக்க தண்ணீரில் உள்ள நோய் கிருமிகளை ஒழிக்கும் குணத்தை கொண்டுள்ளது தாமிரம். முக்கியமாக வயிற்று போக்கினால் உண்டாகும் ஈ – கோலி போன்ற பாக்டீரியாக்களுக்கு எதிராக இது சிறப்பாக செயல்படும். அதனால் தாமிர பானையில் வைக்கப்பட்டுள்ள தண்ணீர் இயற்கையாகவே சுத்தமானவையாக இருக்கும்.

2. தைராய்டு செயல்பாட்டை ஒழுங்குப்படுத்த

தாமிரம் என்பது அரியக் கனிமமாகும். தைராய்டு சுரப்பி சீராக செயல்பட இது அதி முக்கியமானதாக கருதப்படுகிறது. பல நேரங்களில், தாமிர குறைபாடு இருக்கையில், தைராய்டு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகள் உண்டாகும். தாமிர பானையில் உள்ள தண்ணீரை குடிப்பதால் உடல்நல பிரச்சனைகளை சமநிலையில் வைத்திடும்.

3. கீல்வாத வலியை குணப்படுத்தும்

தாமிரத்தில் அழற்சி நீக்கும் குணங்கள் அளவுக்கு அதிகமாக அடங்கியுள்ளது. கீல்வாதத்தினால் மூட்டுக்களில் ஏற்படும் வலியை குணப்படுத்த இது பெரிதும் உதவுகிறது.

4. புண்களை வேகமாக குணப்படுத்தும்

புதிய அணுக்களை உடலில் உருவாக்கி அதனை வேகமாக வளரச் செய்ய தாமிரம் உதவும். இதனால் உடலில் ஏற்படும் புண்கள் வேகமாக குணமாகும். இதிலுள்ள வைரஸ் நீக்கி மற்றும் பாக்டீரியா நீக்கி குணங்கள் தொற்றுக்களின் வளர்ச்சியை தடுக்கும்.

5. மூளை நடவடிக்கைகளை ஊக்குவிக்கும்.

மூளை உள்ள நரம்பணுக்களுக்கு மத்தியில் உள்ள இடைவெளிகளை பாதுகாக்க மயலின் உறைகள் அதனை மூடும். இந்த மயலின் உறைகளை உருவாக்க கொழுப்பு வகைப் பொருட்களை தொகுக்க தாமிரம் உதவுகிறது. இது போக வலிப்பு வராமலும் அது தடுக்கும்.

6. செரிமானத்தை மேம்படுத்தும்

வயிற்றை மெதுவாக சுருக்கி விரிவாக்க ஊக்குவிக்கும் அறிய குணத்தை தாமிரம் கொண்டுள்ளது. இதனால் செரிமானம் சிறப்பாக நடைபெறும். அதனால் தாமிரம் கலந்துள்ள தண்ணீரை பருகினால் ஆரோக்கிய செரிமான அமைப்பை பெற்றிடலாம்.

7. இரத்த சோகையை எதிர்க்கும்

நம் உடலில் இரத்த சிவப்பணுக்களின் உற்பத்தியை அதிகரிக்க தாமிரம் உதவுகிறது. இரத்த சோகையை எதிர்க்க இரும்பு மிக முக்கியமான கனிமமாகும். இதற்கு தாமிரமும் சிறிய அளவில் தேவைப்படும்.

8. கர்ப காலத்தின் போது

கர்ப்ப காலத்தில் உங்களையும், உங்கள் குழந்தையும் பாதுகாக்க உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி விசேஷ சவாலை சந்திக்கும். அதனால் கர்ப்ப காலத்தில் தாமிர பானையில் உள்ள தண்ணீரை குடித்தால் தொற்றுக்கள் மற்றும் நோய்வாய் படாமல் பாதுகாப்போடு இருக்கலாம்.

9. புற்றுநோய்க்கு எதிராக பாதுகாக்கும்

தாமிரத்தில் சிறப்பான ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட் குணங்கள் அடங்கியுள்ளது. அதனால் தான் புற்றுநோய் அணுக்கள் வளர விடாமல் அது பாதுகாக்கிறது. மேலும் இயக்க உறுப்புகளால் உடலில் ஏற்பட்டுள்ள பாதிப்புகளை சரி செய்ய இது உதவும்.

10. வயதாகும் செயல்முறை குறையும்

தாமிரத்தில் உள்ள ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட் குணங்கள், சருமத்தில் ஏற்படும் சுருக்கங்கள் மற்றும் திட்டுகளை சிறப்பாக கையாளும். கூடுதல் அளவிலான தாமிரத்தால், உங்கள் சருமம் மற்றும் முடிகளுக்கு இயற்கையான இரத்த ஓட்டம் கிடைக்கும்.

ஒரு லிட்டர் கொள்ளளவு கொண்ட ஒரு செப்புப் பாத்திரத்தில், நான்கு அல்லது ஐந்து துளசி இலைகள் கொண்ட கொழுந்து துளசியை, கொத்தாகச் செடியில் இருந்து முதல் நாள் மாலையிலேயே பறித்து நன்றாக கழுவிய பிறகு, இரவில் ஒரு லிட்டர் தண்ணீரை விட்டு அதில் இந்த துளசியை போட்டு மூடி விட வேண்டும்.

காலை எழுந்தவுடன் அந்த துளசி இலையை வெறும் வயிற்றில் ஒவ்வொன்றாக மென்று சாப்பிட்டு விட்டு அந்த ஒரு லிட்டர் தண்ணீரை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக எழுந்த ஒரு மணி நேரத்திற்குள் குடித்துவிடவும்.

இவ்வாறு 48 நாட்கள் (ஒரு மண்டலம்) தொடர்ந்து ஒரு லிட்டர் துளசி தண்ணீரை காலையில் அருந்தி வர, ஒருவருக்கு வந்த எந்த நோயும் குணமாகும்! எற்கனவே நாள்பட்டு இருக்கும் நோயும் படிப்படியாக குறையும்.

இரத்த அழுத்த நோய்... இதய நோய்.. சர்க்கரை நோய் தொடங்கி கேன்சர் நோய் வரை எல்லா நோய்களும் துளசித் தீர்த்தம் காலையில் எழுந்தவுடன் வெறும் வயிற்றில் தொடர்ந்து குடித்து

வர நோயின் வீரியத்திற்கு ஏற்ப படிப்படியாக நோய் குணமாகும்.

இது நமது முன்னோர்கள் கண்ட அனுபவ உண்மை. இத்தகைய துளசி ஆரோக்கிய வழி முறையை கடந்த 50 ஆண்டுகளில் நம்மில் பலர் மறந்து விட்டோம்!

உங்களின் ஆரோக்கிய வாழ்க்கையை புதுப்பித்துக் கொள்ள நாளை காலை முதல் துளசி தண்ணீரை அதிகாலையில் குடித்துதான் பாருங்களேன்! துளசி மீது வைக்கும் நம்பிக்கை ஒரு நாளும் வீண் போகாது!

வாழும் காலத்தில் தினம் துளசி

துளசித் தண்ணீர் இறக்கும் தறுவாயில் வாயில் ஊற்ற மட்டுமல்லாமல், வாழும் காலத்திலும் தினமும் துளசித் தண்ணீரோடு ஒன்றி வாழ்ந்து ஆரோக்கிய உடலைப் பெற்று, மன அமைதி கிட்ட நாம் ஒவ்வொருவரும் முயல வேண்டும்!

நோய் வரும் முன் காக்க துளசி!
நோய் வந்த பின் காக்க துளசி!!

10. துளசிச் செடி வளர்ப்பு... ஆக்ஸிஜன் புரட்சிக்கு அடித்தளம்

ஒவ்வொரு வீட்டிலும் முறையாக துளசிச் செடியை வளர்ப்போம்... அந்த துளசிச் செடியை இயற்கையாக உரம் கொடுத்து வளர்த்து முறையாகப் பாதுகாப்போம்.

பல அடுக்கு மாடி கட்டிடங்களில் உள்ள மொட்டை மாடிகளில் சாக்கு போக்கு சொல்லாமல் துளசிச் செடியை பூமித்தாயை காக்க உடனடியாக வளர்க்க முயல வளர்க்க வேண்டும். தூய ஆக்ஸிஜனை நமது வீடுகளில் இயற்கையாக தினம் பெற்று நோயற்று ஆரோக்கியமாக நீண்ட ஆயுள் பெற்று வாழ வேண்டும்!

துளசிச் செடி தனி மனித ஆரோக்கியத்திற்கும், உலக ஆக்ஸிஜன் வளத்திற்கும் உகந்தது என்பதை நாம் மனப் பூர்வமாக உணர வேண்டும் !!

துளசிச் செடி வளர்ப்பிற்கு மன நெருக்கடி

1. துளசிச் செடியை வீட்டில் வளர்க்க சுத்த பத்தமாக இருக்க வேண்டும்!

2. பெண்கள் மாத விலக்கின் போது துளசி செடியைத் தொட்டால் துளசிச் செடி வளராது !!

3. துளசிச் செடியின் இலைகளை தினமும் தின்று வந்தால் ஆண்மை குறைபாடு ஏற்படும்!

4. பெண்கள் துளசிச் செடியின் இலைகளை தினமும் தின்று வந்தால் குழந்தை பிறக்காது!

இத்தகைய காற்றில் மிதந்துவரும் பல்வேறு துளசிச் செடியைப் பற்றிய பத்தாம் பசலி கூற்றுகளில் எள்ளளவும் உண்மை இல்லை!

காலம் காலமாக துளசியின் அருமையை தமிழர்களாகிய நாம் உணர முடியாமல் தடுக்கும் முகமாக வழி.... வழியாக வந்த கட்டுக் கதைகள் அல்லது மூட நம்பிக்கைகள் என்று கூட நாம் இந்த விஞ்ஞான விளக்கம் இல்லாத கூற்றுகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இத்தகைய செவி வழி கூற்றுகளுக்கு செவி சாய்த்து மன நெருக்கடிக்கு இந்த விஞ்ஞான உலகத்தில் ஆளாகாமல் தைரியமாக துளசிச் செடியை உங்கள் வீட்டில் இன்றே உங்கள் ஆரோக்கியம் காக்க, உலக ஆரோக்கியம் காக்க வளர்க்க முயலுங்கள்.

ஏன் துளசி வளர்ப்பு?

இந்த பூமித்தாயை குளிர்விக்க 3 தீர்வுகள்தான் உள்ளது. முதல் தீர்வு அரச மரம் வளர்ப்பு, இரண்டாம் தீர்வு மூங்கில் வளர்ப்பு மூன்றாம் தீர்வு துளசி வளர்ப்பு மட்டும்தான்!

இந்த பூமித் தாயை குளிர்விக்க 24 மணி நேரம் ஆக்ஸிஜனை அள்ளித் தரும் அரச மரத்தை வளர்ப்பதில் பெரிய இட நெருக்கடி மற்றும் கால நெருக்கடி ... அரச மரம் வளர ஒரு ஏக்கர் நிலம் தேவை வேர்கள் படர்ந்து செல்ல மற்றும் முழு அரச மரம் வளர பத்து ஆண்டுகள் வரை காத்து இருக்க வேண்டும்.

பூமித்தாயை குளிர்விக்க மூங்கில் மரத்தை வளர்ப்பதில் ... சிறிய இட நெருக்கடி மற்றும் 3 ஆண்டு முதல் 5 ஆண்டுகள் வரை காத்து இருக்க வேண்டிய கால நெருக் கடி!!

ஆனால், துளசிச் செடியை வளர்க்க இட நெருக்கடியும் இல்லை!

துளசிச் செடியை வளர்க்க கால நெருக்கடியும் இல்லை!!

துளசிச் செடியை வளர்க்க நமது மன நெருக்கடி

மட்டும் தான் !!!

துளசிச் செடி விதை போட்டதில் இருந்து அல்லது துளசி கான்றை வைத்ததில் இருந்து முழு ஆக்ஸிஜன் பலனை பெற மூன்று அல்லது இரண்டு மாதங்கள் போதும் !

எப்பொருள் யார் ... யார் ... வாய் கேட்பினும் அப்பொருளில் மெய் பொருள் காணும் தமிழனாக இருந்து தமிழ்நாட்டின் பாரம்பரிய துளசி பற்றிய விழிப்புணர்பு பெற வேண்டும் !

வீடுகளில் கட்டாயம் துளசிச் செடி வளர்க்க இன்றே முயற்சிக்க வேண்டும் !

உப்பு இல்லாத பண்டம் குப்பையிலே என்பதைப் போல், துளசிச் செடி இல்லாத வீடு துன்பத்திலே... நோய் நொடியிலே என்பதை நாம் ஒவ்வொருவரும் உணர வேண்டும் !!



வீட்டுக்கு வீடு ... துளசி
தெருவுக்கு தெரு ... துளசி
ஊருக்கு ஊர் ... துளசி
நாட்டுக்கு நாடு ... துளசி
பூமித் தாயை காக்க ... துளசி !

11. இயற்கையோடு இணைந்த ஆனந்த வாழ்க்கை

துளசிச் செடியை வீடுகளில் வளர்த்து மூதேவியை (கரியமில வாயுவை குறைத்து) வீட்டை விட்டு விரட்டி, ஸ்ரீதேவியை (ஆக்ஸிஜன் வாயுவை அதிகரித்து) வரவேற்று நிரந்தரமாக குடி கொள்ள வைக்க முயல வேண்டும்.

துளசி மூலிகைத் தோட்டம்

துளசிச் செடி ஒரு அற்புதமான மூலிகைச் செடி. வீட்டின் வீட்டில் உள்ள இட வசதிக்கு ஏற்ப பால்கனியிலே, மொட்டை மாடியிலே மூலிகைத் தோட்டம் அமைக்கவும் அத்தகைய மூலிகைத் தோட்டத்தில் குறிப்பாக துளசி, ஓமவல்லி, திருநீற்றுப் பச்சிலை போன்ற மூலிகைச் செடிகளை வைத்து இயற்கையோடு ஒன்றி வாழ நாம் ஒவ்வொருவரும் பழகிக்கொள்ள வேண்டும்!

இயற்கையோடு இணைந்த வாழ்வு

துளசிச் செடியை வீட்டில் வளர்த்தால், உங்கள் வீட்டிற்கு தேனிக்கள் வரும்... தட்டான்கள் வரும் ...

வண்ணத்துப் பூச்சிகள் வரும் ... கருப்பு எறும்புகள் நூற்று கணக்கில் வரும் ... இயற்கையோடு கூடிய ஆரோக்கியமும் உங்கள் வீட்டுக்குத் தானாக வரும்!

இயற்கையின் அற்புதத்தை பல இன தாவரப் பெருக்கம் மற்றும் சுற்றுப்புற சூழலின் மேம்பாட்டை கான்கிரிட் காடுகளின் நடுவிலும் நீங்கள் கண்டு ஒவ்வொரு நாளும் ரசிக்கலாம். மனமிருந்தால் நீங்கள் இயற்கையோடு நன்றாக வாழ மார்க்கம் உண்டு!

பழம் பெருமை வேண்டாம்...
நடை முறைக்கு வாருங்கள்

கிராமத்தில் முன் ஒரு காலத்தில எங்கள் வீட்டில் துளசிச் செடி இருந்தது ... எங்கள் வீட்டில் துளசி தானாக வளர்ந்து இருந்தது என்று பழம் பெருமை பற்றியே பேசிக் கொண்டு வாழ்வில் மீதம் உள்ள காலத்தை வீணடிக்காமல் முறையாக துளசிச் செடியை தொட்டியில் உங்கள் வீட்டில் வளர்க்க உடனடியாக முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

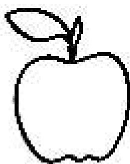
நாம் ஒவ்வொருவரும் இன்றே ... இப்பொழுதே ... துளசி செடியை வீடுகளில் வளர்க்க தயாராக வேண்டும். இந்த பூமியில் வளரும் ஒவ்வொரு துளசிச் செடியும் பூமித் தாயை ICU வில் இருந்து காத்து மனிதக் குலத்திற்கு ஆக்ஸிஜன் வளத்தைப் பெருக்கும்! என்பதை உணர வேண்டும்.

துளசிச் செடி அற்புத நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கொண்ட மூலிகை

துளசிச் செடி ஒரு சாதாரணச் செடி அல்ல. துளசி மாடம் ஒரு ஆன்மீக வழிபாட்டு சின்னம் மட்டுமல்ல. இவற்றையும் தாண்டி, துளசி ஒரு அற்புத நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கொண்ட மூலிகை!

ஆப்பிள் – மேலை நாட்டு வீட்டு மருத்துவர்

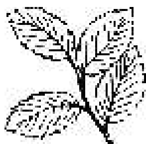
ஆங்கிலத்தில் ஒரு பழமொழி உண்டு. அது



“தினம் ஒரு ஆப்பிளை சாப்பிட்டு வந்தால் மருத்து வரை வாழ்நாள் முழுவதும் பார்க்க வேண்டிய நிலை வராது”.

துளசி – தமிழ்நாட்டு வீட்டு மருத்துவர்

தமிழர்களின் முதுமொழி மற்றும் தமிழர்களாகிய நாம் மறந்த பழமொழி...



“நான்கு துளசி இலைகளை தினமும் ஒருவர் சாப்பிட்டு வந்தால், மருத்துவரை அவர் வாழ்நாள் முழுவதும் பார்க்க வேண்டிய நிலை வராது”.

சுருங்கச் சொன்னால் துளசி... துளசி இலை... 4 துளசி இலைகள்தான் ஏழைகளின் ஆப்பிள்!

துளசியை ஒருவர் தினம் தின்று வந்தால் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி தானாக உருவாகிவிடும். அப்படி இருக்கும் வஜ்ஜீரம் பாய்ந்த உடம்பில் எப்படி நோய் உருவாகும் ? துளசிக்கு இலைக்கு நோயை எதிர்க்கும் குணம் (anti- oxidants) அதிக அளவில் உள்ளது.

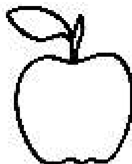
ஆரோக்கியமே உன் விலை என்ன ?

நோய் இல்லதவன் வாலிபன். சுவர் இருந்தால் தான் சித்திரம் வரைய முடியும். இவை எல்லாம் நமக்குத் தெரிந்த ஆரோக்கிய முது மொழிகள்.

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்



=



4 துளசி இலை = 1 ஆப்பிள்

நோயற்ற வாழ்விற்கு 4 துளசி இலைகளைச் தினமும் சாப்பிடலாமே !

ஆனால் நம்மில் எத்தனைப் பேர் முழு ஆரோக்கியத்தோடு இருக்கின்றோம்?

ஒருவரா? அல்லது
நூற்றில் ஆயிரத்தில் ஒருவரா?

நம் ஆரோக்கிய குறைவிற்கு விரைவான சமுதாய மாற்றத்தையும், விரைவாக மாறுகின்ற சூற்றுச் சூழலையும், துரித உணவையும் குறை சொல்கிறோம். உண்மையில் நம் ஆரோக்கியம் வெளிச் சூழ்நிலையில் இல்லை! நமது ஆரோக்கிய வாழ்க்கை நம் கையில்!!

நம் வாழ்க்கை நம் கையில்

நமது உடல் ஆரோக்கியம் நம் கையில்!

நமது மன ஆரோக்கியம் நம் கையில்!!

நமது ஆன்ம ஆரோக்கியம் நம் கையில்!!!

நோயற்ற வாழ்விற்கு 4 துளசி இலைகளை தினம் சாப்பிடலாமே!

சுருங்கச் சொன்னால்... துளசி ஒரு சர்வரோக நிவாரணி!

நமது உடல் ஆரோக்கியம் 4 துளசியின் கையில்!

நமது மன ஆரோக்கியம் 4 துளசியின் கையில்!!

நமது ஆன்ம ஆரோக்கியம் 4 துளசியின் கையில்!!!

தனி மனிதனின் உடல் உள்ள மற்றும் ஆன்ம ஆரோக்கியம் துளசியின் கையில்!

நம்முடைய குடும்ப ஆரோக்கியம் துளசியின் கையில்!!

சமுதாய ஆரோக்கியம் துளசியின் கையில்!!!

பூமித் தாயின் ஆரோக்கியம் துளசியின் கையில் !!!!

சந்திர மண்டலத்தின் ஆரோக்கியமும் துளசியின் கையில் ???

(15 ஆம் அத்யாயத்திற்கு வாருங்கள்)

12. துளசிச் செடி ஆக்ஸிஜனின் அரசி

துளசிச் செடி ஒரு சிறிய செடிதான்... ஆனால், அதன் பலனோ மிகப் பெரியது. **துளசி இருக்கும் இடம் ஆரோக்கியம் இருக்கும் இடம்.**

துளசிச் செடி மூலிகைகளின் அரசி என்று நமக்குத் தெரியும். ஆனால் துளசிச் செடிதான் உலக ஆக்ஸிஜன் வளத்திற்கும் தனிமனித ஆக்ஸிஜன் வளத்திற்கும் உள்ள ஒரே தீர்வு!

உலக ஆரோக்கியத்திற்கு துளசி

உங்கள் வீட்டில் நீங்கள் வளர்க்கும் ஒவ்வொரு துளசிச் செடியும் உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு அடிகோலும். மேலும் தினம் சூடாகிக் கொண்டே இருக்கும் பூமித் தாயையும் குளிர்விக்கும்!

பூமியில் ஆக்ஸிஜன் வளம் பெருக்க துளசிச் செடி

துளசிச் செடி வளர்ப்பதன் மூலம் ஒரு நாளில் 20 மணி நேர ஆக்சிஜனை (O_2) அந்த செடி வெளியிட்டு பூமித் தாயின் ஆக்சிஜன் வளத்தை அதிகரிக்க உறு துணையாக இருக்கிறது.

பூமியில் ஓசோன் வளம் பெருக்க துளசிச் செடி

அதே நேரம், ஒவ்வொரு துளசிச் செடியும் ஒவ்வொரு நாளில் மீதம் உள்ள 4 மணி நேரத்தில் ஓசோனை வெளியிட்டு வளிமண்டலத்தில் குறைந்து வரும் ஓசோன் (O_3) வளத்தையும் அதிகரித்து, புவி ஓசோன் ஓட்டைகளை அடைக்க உறு துணையாக அமைகிறது.

ஒரு கல்லில் இரண்டு மாங்காய்

உலக அளவில் மக்களை அச்சுறுத்தும் மிகப் பெரிய இரண்டு பிரச்சனைகளான பூமி வெப்பமயமாவதைத் தடுக்க மற்றும் வளிமண்டல ஓசோன் ஓட்டையை அடைக்கவும் துளசிச் செடி உறுதுணையாக உள்ளது. இத்தகைய மகத்துவம் வாய்ந்த துளசி செடிகளை அதிக அளவில் நாம் இன்றே இப்பொழுதே வீடுகளில் வளர்க்கலாமே!

நம் முன்னோர்கள் "அறிவு ஜீவிகள்". நாம் நவநாகரிக வாழ்க்கை வாழ்கிறோம் என்று நினைத்து ''ஞான சூனியமாகவே'' வாழ்ந்து கொண்டு இருக்கின்றோம். இதுதான் உண்மை! இதை ஏற்றுக் கொள்ள மறுக்கிறோம்.

13. தனி மனிதனின் துளசிக் கடமை

தனி ஒரு மனிதன் ஒரு நாளில் 21,500 முறை மூச்சு விடுகிறான். மனிதன் ஆக்சிஜனை பூமித் தாயிடம் இருந்து எடுத்துக் கொண்டு கரியமில வாயுவை பூமித் தாயிடம் ஒவ்வொரு மூச்சு விடும் பொழுதும் கொடுக்கிறான்.

இந்த நிகழ்வு தனி ஒரு மனிதன் பிறந்தது முதல் அந்த மனிதன் இறப்பது வரை தொடர்ந்து நடந்து கொண்டே இருக்கிறது.

ஒரு நாளில் தனி ஒரு மனிதன் ஆக்சிஜனை 16 லிட்டர் காற்றில் இருந்து தொடர்ந்து எடுத்துக் கொண்டு 16 லிட்டர் கரியமில வாயு கலந்த காற்றை பூமியை சுற்றி உள்ள காற்று மண்டலத்தில் வெளியிடுகிறான்.

சுருங்கச் சொன்னால், தனி ஒரு மனிதன் பூமியில் தினம் 16 லிட்டர் கரியமில வாயு கலந்த காற்றை வெளியிட்டு அசுத்தக் காற்றாக மாற்றி பூமித் தாய்க்கு கடன் படுகிறான்.

இதற்கு பிராயசித்தமாக ஒவ்வொரு தனி மனிதனும் ஒரு லிட்டர் ஆக்ஸிஜனை ஒரு நாளில்

வெளியிடும் ஒரு துளசிச் செடியை வளர்த்து தன் இயற்கைக்கான கடனை அல்லது பூமித்தாய்க்கான கடனை நேர் செய்ய முயல வேண்டும்!

வீட்டுக்கு 16 துளசிச் செடி

தேவை இக்கணம் ஒவ்வொருவரும் கட்டாயம் 16 துளசி செடிகளை வீட்டிலோ அல்லது மொட்டை மாடிகளிலோ அல்லது வீட்டின் பால்கனியிலோ வளர்த்து 16 லிட்டர் ஆக்சிஜனை பூமித் தாயை அவசர சிகிச்சை பிரிவில் இருந்து காக்க வெளியிடச் செய்ய வேண்டும். இது காலத்தின் கட்டாயம்!

> இந்த உலகிலேயே அதிக அளவான ஒரு லிட்டர் ஆக்சிஜனை ஒரு நாளில் கரியமில வாயுவை எடுத்துக் கொண்டு வெளியிடும் ஒரு அற்புதமான தாவரம்தான் துளசி. இத்தகைய உயரிய துளசியின் மகிமையை இப்பொழுதாவது உணர்வோம்.

ஒன்றே செய்வோம். அதை நன்றே செய்வோம். அதையும் இன்றே செய்வோம்.

அந்த ஒரு நல்ல செயல்தான் துளசி வளர்ப்பு. உங்கள் வீட்டில் நீங்கள் வளர்க்க

இருக்கும் 16 துளசிச் செடிதான் உலக ஆக்சிஜன் வளத்திற்கு அடிப்படை.

நம் வாழ்க்கையில் சிறிய மாற்றங்களை உருவாக்குவதன் மூலம் நம் எதிர்கால சந்ததியினருக்கு முழுமையாக பயன்படும் வகையில் இந்த பூமியில் நாம் மாற்றி அமைக்கலாம்.

கார்பன் காலடி

(கார்பன் புட் பிரிண்ட்)



இந்த பூமியில் CO_2 வை தற்பொழுது உள்ள 400 PPM என்ற நிலையில் இருந்து 350 PPM க்கு குறைக்க 7200 கோடி துளசிச் செடிகள் தேவை !

இதில் உங்களின் சிறு பங்களிப்பாக ஒவ்வொரு வீட்டிலும் கட்டாயம் 16 துளசிச் செடிகளை வளருங்கள். உங்கள் ஆரோக்கியத்தையும் காத்து உலக ஆக்ஸிஜன் புரட்சிக்கு உதவுங்கள்.

14. நம் முன்னோர்களின் அர்த்தமுள்ள வாழ்க்கை

நமது முன்னோர்கள் இயற்கையோடு ஒன்றி வாழ்ந்தார்கள். நன்றாக ஆரோக்கியமாக திடகாத்திரமாக நூறாண்டுகளுக்கு மேல் இந்த பூமியில் நல்ல வண்ணம் இருந்தார்கள்.

உடல் நலம் காக்க துளசி

"உணவே மருந்து" என்பதை உணர்ந்து கசப்பு மற்றும் துவர்ப்பு சுவை கொண்ட துளசியை... 4 துளசி இலைகளை, தினம் உண்டனர்.

துளசியின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியின் (Anti-oxidants) பலனாக நம் முன்னோர்கள் நோயற்ற வாழ்வு வாழ்ந்தனர்.

நோயற்ற வாழ்விற்கு 4 துளசி இலைகளை தினமும் நாம் சாப்பிடலாமே !!

உள்ள நலம் காக்க துளசி

நம் முன்னோர்கள், குறிப்பாக தமிழ் பெண்கள் தினமும் அதிகாலையில் எழுந்து துளசிச் செடியை வணங்கி வீட்டில் உள்ள துளசிச் செடி அமைந்து இருந்த

மாடத்தை சுற்றி வருவதை வழக்கமாக கொண்டு இருந்தனர். ஏன்?

மன நிறைவுக்கு துளசி வளர்ப்பு

துளசிச் செடியில் இருந்து அதிகாலையில் வெளியாகும் ஓசோன் மற்றும் நாள் முழுவதும் வெளியாகும் ஆக்சிஜனை வீட்டில் உள்ளவர்கள் சுவாசித்தால் புத்துணர்ச்சி நாள் முழுவதும் கிடைத்தது. அந்த அற்புதமான ஆரோக்கிய மன நிலையில்... அற்புதமான உயரிய சிந்தனைகளைப் பெற்று.... அதன் வழி எளிமையான வாழ்க்கையை இயற்கையோடு ஒன்றி வாழ்ந்து மன அமைதி மற்றும் மன நிறைவோடு வாழ்ந்தார்கள்.

துளசி வழி வாழ்க்கை

துளசி வழி வாழ்க்கை என்பது ஒரு அர்த்தமுள்ள மனித வாழ்க்கைக்கு வழி காட்டி. துளசி வழி வாழ்க்கை என்பது

1... 2... 3... 4... 5... 6 என்ற ஆறு எண்களுக்குள் அடங்கி உள்ளது.

1. ஒரு நாளைக்கு ஒரு கீரை அல்லது ஒரு நெல்லிக்காய் அல்லது ஒரு இளநீர் சாப்பிடுங்கள்.

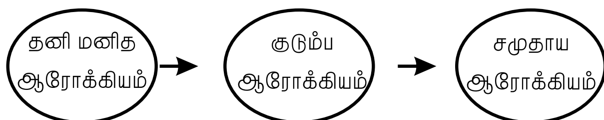
2 ஒரு நாளைக்கு இரண்டு பழங்களை கட்டாயம் சாப்பிடுங்கள்

3 ஒரு நாளைக்கு மூன்று காய்கறிகளை அதுவும், பச்சை காய்கறிகளை கேரட், வெள்ளரிக்காய், முள்ளங்கி, தக்காளி போன்ற காய்கறிகளை வேகவைக்காமல் சாப்பிடுங்கள்.

4 நான்கு துளசி இலைகளை நன்றாக மென்று ஒரு நாளில் சாப்பிடுங்கள்.

5 ஒரு நாளில் ஐந்து நிமிடம் உயிர் மூச்சைப் பற்றி சிறிது சிந்தித்து பெருமூச்சு விட (Deep Breath) பழகிக் கொள்ள வேண்டும்!

6 ஆறாம் அறிவை கொண்டு சிந்தித்து அமைத்துக் கொள்ளும் ஆரோக்கிய மற்றும் ஆனந்தமயமான உயரிய வாழ்க்கை



நம் முன்னோர்களின் அர்த்தமுள்ள வாழ்க்கை

நமது முன்னோர்கள் துளசி வழி வாழ்க்கை முறையில் வாழ்ந்து தனி மனித ஆரோக்கியம் காத்தனர் !

தனி மனித ஆரோக்கியம் குடும்ப ஆரோக்கியத்திற்கு அடித்தளமாக அமைந்தது !!

குடும்ப ஆரோக்கியம் சமுதாய ஆரோக்கியத்திற்கு வித்திட்டது!!!

இன்றைய மனிதனின் அர்த்தமற்ற வாழ்க்கை

இன்றைய நவநாகரிக மனிதன் விஞ்ஞான முன்னேற்றம்... உலகமயமாதல்... நுகர்வு கலாச்சாரம் என்ற போர்வையில்

"கண்டதே காட்சி, கொண்டதே கோலம்" என்ற வழியில் வாழ்கின்றனர்.

இன்றைய நவநாகரிக மனிதன் இயற்கையை முற்றிலும் மறந்து அல்லது உதாசீனப்படுத்தி செயற்கையோடு இணைந்து வாழ்கின்றனர்.

மேலைநாட்டு கலாச்சாரம் உணவு உடை மற்றும் இருப்பிடத்தில் மேலோங்கி முன்னுக்கு வந்தது!

நமது இந்திய பாரம்பரிய கலாச்சார உணவு உடை இருப்பிடத்தில் பின்னுக்கு தள்ளப்பட்டு உள்ளது.

மேலை நாட்டினரின் உணவு கலாச்சாரத்தை காப்பி அடித்து விட்டோம், பொழுது போக்கு அம்சங்களையும் காப்பி அடித்து விட்டோம். ஆனால் அவர்கள் உடல் பராமரிப்பில் செலுத்தும் அக்கறையில் மற்றும் நல்ல நூல்களை படிக்கும் பழக்கத்தில் நூற்றில் ஒரு சதவிகிதத்தை கூட நாம் செலுத்த மறந்து விட்டோம் !

விளைவு, எங்கும் வேகம் எதிலும் வேகம் குறிப்பாக பொருள் சேர்ப்பதில் நவ நாகரிக மனிதன் வேகம் காட்டுகிறார்கள்.

அதுவும் குறுகிய காலத்தில் அதிக பொருள் சேர்ப்பதில், வேகம் காட்டுகிறார்கள்.

மனிதா நீ கொடுக்கும விலை என்ன?

இந்த உலகில் எந்த ஒன்றையும் அடைய ஒரு விலை கொடுக்க வேண்டும். நம்மில் பலர் உடலை கெடுத்துக் கொண்டு, மனதை பாழாக்கிக் கொண்டு, பணத்தை நோக்கி மட்டுமே பயணம் செய்கின்றோம்.

ஆகையால், இள வயதிலேயே இன்றைய இளைஞர்களில் பலர் மனதளவில் முதுமை அடைகின்றனர்.

நம்மை சுற்றி உள்ள சமுதாயத்தில் எங்கு நோக்கினும் மனசோர்வு, மன அழுத்தம் கொண்ட மனிதர்கள், ஆரோக்கிய மற்ற சிந்தனை மற்றும் அர்த்தமில்லாத வாழ்க்கைப் பயணம் தொடர்கிறது.



மரம் வளர்ப்போம் !
மழை பெருவோம் !!

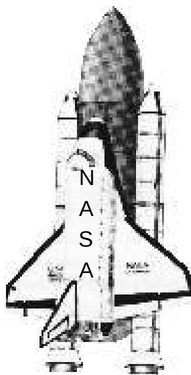


துளசிச் செடி வளர்ப்போம் !
ஆக்ஸிஜன் வளத்தையும்
பூமியில் பெருக்குவோம் !!

பூமித்தாயை அவசர சிகிச்சை பிரிவில்
இருந்து காப்போம்

15. சந்திர மண்டலத்தில் இந்திய துளசிச் செடி !

அமெரிக்க விண்வெளி ஆராய்ச்சி நிலையமான நாசா 2015 ஆம் ஆண்டு நிலவுக்கு ஒரு விண்கலனை அனுப்புகிறது!



அதிசயம். ஆனால் உண்மை!

அந்த நாசா விண்கலத்தில் துளசி செடியும் செல்ல இருக்கிறது.

உலகில் ஆயிரக் கணக்கான செடிகள் இருக்க, இந்தியாவின் பாரம்பரிய செடியான துளசிச் செடியை... இந்தியர்களின் 5000 வருட பாரம்பரிய துளசிச் செடியை ஏன் அமெரிக்க நிறுவனமான நாசா தேர்ந்தெடுத்தது?

ஒவ்வொரு இந்திய இளைஞனும் மேலை நாட்டு மோகத்தில் திளைத்து இருக்கும் இந்திய இளைஞனும் சிந்திக்க வேண்டிய ஒரு தருணம்!

5000 வருட பாரம்பரிய இந்திய துளசியின் மகிமையை இன்று விஞ்ஞான வளர்ச்சியின் உச்சியில்

உள்ள அமெரிக்கர்கள் உணர தொடங்கி உள்ளனர்.

சந்திரனில் மண் வளம்...

1969ஆம் ஆண்டு அமெரிக்க விண்வெளி ஆராய்ச்சியாளர்கள் சந்திரனில் கால்பதம் பதித்து சந்திரனில் மண்வளம் இருப்பதை உலகுக்கு உணர்த்தினர்.

சந்திரனில் குடியேறுவது எப்படி...

2012 ஆம் ஆண்டு இந்திய விண்வெளி ஆராய்ச்சியாளர்கள் சந்திரனில் நீர்வளம் இருப்பதை உலகுக்கு வெளிச்சம் போட்டு காட்டினார்கள்.

சந்திரனில் குடியேறுவது எப்படி?

சந்திரனில் இப்பொழுது மண் உள்ளது.

சந்திரனில் இப்பொழுது நீர் வளம் உள்ளது.

அடுத்து என்ன?

சிந்தனைக் குதிரையை ஓட விடுங்கள்

எந்த நாடு சந்திரனில் நகரை உருவாக்க பிளாட்டைப் போடுவது, என்ற போட்டியில், அமெரிக்கா முந்திவிட்டது. அமெரிக்க வின்வெளி ஆராய்ச்சியாளர்களின் சந்திரனில்

குடியேற... வீடுகட்டி வாழும் முயற்சியின் முதல் படிதான்...

மனிதன் உயிர் வாழ சந்திரனிலும் ஆக்சிஜனை உருவாக்க வேண்டும்!

அங்கு தான் விஞ்ஞானிகளுக்கு பிரச்சனை... தூய ஆக்சிஜனை அதிக அளவில் செயற்கையாக மனிதன் உற்பத்தி செய்ய முடியாது.

தூய ஆக்ஸிஜனை இயற்கையாக செடி, கொடி மற்றும் மரங்கள்தான் உற்பத்தி செய்ய முடியும்!

சந்திரனில் என்ன செடி வளர்க்கலாம்? என்ற நீண்ட கால ஆராய்ச்சிக்கு நாசா விண்வெளி விஞ்ஞானிகள் தற்பொழுது தெளிவான விடை கண்டு உள்ளார்கள்.

அமெரிக்க விண்வெளி நிறுவனமான நாசா, 2015 ஆம் ஆண்டு விண்வெளிக்கு அனுப்ப இருக்கும் விண்கலம் இந்த துளசிச் செடியை மையமாக வைத்ததுதான் என்றால் மிகையாகாது!

நாசா விஞ்ஞானிகளின் முடிவாக தெளிவாக

கண்டறிந்து ஒரு நாளில் 20 மணி நேரம் ஆக்ஸிஜன் வெளியிடும் மற்றும் 4 மணி நேரம் ஓசோன் உற்பத்தி செய்யும் இந்திய 5000 வருட பாரம்பரிய துளசிச் செடியைதான்!

நாசா நிறுவன விஞ்ஞானிகள் சந்திரனில் துளசிச் செடியை நட்டு விட்டு பல கேமராக்களை வைத்துவிட்டு பிறகு சந்திரனில் துளசிச் செடி ஒவ்வொரு நாளும் வளரும் விதத்தை பூமியில் இருந்து கண்காணிக்க இருக்கிறார்கள்!

துளசிச் செடி சந்திரனில் வளர்ந்து விட்டால் 2016 ஆம் ஆண்டு முதல் தினம் ஒரு அமெரிக்க வின்கலம் துளசியை எடுத்துக் கொண்டு சந்திரனுக்கு செல்லும்! யார் அறிவார் துளசியின் மகிமையை!! பொறுத்திருந்து பார்ப்போம்!

அது சரி... சந்திர மண்டலத்திற்கே செல்லும் இந்திய மூலிகைகளின் அரசியான துளசிச் செடி... சர்வரோக நிவாரணியான துளசிச் செடி ... 5000 வருட இந்திய பண்-பாட்டோடு இணைந்த துளசிச் செடி ! உங்கள் வீட்டில் இருக்கிறதா?

“ இல்லை ” என்றால் உடனடியாக உங்கள் வீட்டில் துளசிச் செடி வளர்ப்புக்கு ஆயத்தமாவது சாலச் சிறந்தது.

துளசி இருக்கும் இடம் ஆரோக்கியம் குடி கொள்ளும் இடம் என்பதை மறந்து விட வேண்டாம்.

துளசி இருக்கும் இடம் ஸ்ரீதேவி வாசம் செய்யும் இடம் என்பதை புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பூமித் தாயை மதி! அரசமரத்தை மதி!!

மறத் தமிழா! நமது முன்னோர்கள் பல ஆயிரம் அரச மரங்களை தமிழகத்தில் நட்டு நமக்காக நமது உடல் ஆரோக்கியத்திற்காக விட்டுச் சென்றுள்ளார்கள்!

பூமித் தாயை மதி! மூங்கிலை மதி!!

நமது மூதாதையர்கள் தமிழகத்தின் பல பகுதிகளில் பல லட்சம் மூங்கில் மரத்தை நட்டு நமது உடல் ஆரோக்கியத்திற்காக விட்டுச் சென்றுள்ளார்கள்!!



எண்ணிய முடிதல் வேண்டும்.
நல்லவே எண்ண வேண்டும்..
திண்ணிய நெஞ்சம் வேண்டும் ...
தெளிந்த நல்லறிவு வேண்டும்.
– பாரதியார்

பூமித் தாயை மதி! துளசிச் செடியை மதி!!

நீ... உனது நாளைய சந்ததியர்களுக்கு விட்டுச் செல்லப் போவது என்ன? பூமித் தாயை நாம் ஒவ்வொருவரும் மதிக்க வேண்டிய மிக முக்கியமான காலகட்டம். இதற்கு நாம் செய்ய வேண்டியது எல்லாம் துளசிச் செடியை மதிக்கத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பூமித்தாயை காக்க...
துளசி வளர்ப்பு சங்கல்பம்

குறைந்த பட்சம் பல லட்சம் மற்றும் பல கோடி துளசிச் செடியை ஒவ்வொருவரின் வாழ் நாளுக்குள் வளர்க்க மனதில் உறுதி கொள்ள வேண்டும்.

நல்லதை நினை... நல்லதை சொல்... நல்லதை செய்... நல்லது தானாக நடக்கும்!

துளசியின் நன்மையை நினை... துளசியின் நன்மையை அனுபவித்து தெரிந்துக் கொண்ட பல அரிய அனுபவங்களை பலரிடம் சொல் ... பிறந்தநாள் ... திருமண நாள் ... என்றாலும், வீட்டின் எந்தவொரு விசேடம் என்றாலும் துளசியைக் கொண்டாடுவதை வளக்கமாக்கிக்



மனிதா... உன்னுடைய விளைவறியா பேராசை செயல்களால் பூமி சுடாகிக் கொண்டே இருக்கிறது !

மனிதா... உன் பகுத்தறிவு கொண்டு செய்யும் அத்தியாவசிய செயல்களால் பூமித்தாயை குளிர்விக்க முயற்சி செய் !!

கொள்ளுங்கள். இந்த உலகில் ஆக்ஸிஜன் வளம் பெருகி உலக மக்களுக்கு நல்லது தானாக நடக்கும்!

துளசியைப் பற்றி தினம் நினைக்கவும் துளசியை தினம் சாப்பிட வேண்டும். ஆரோக்கிய சிந்தனை அதிகரித்து உங்கள் வாழ்வில் மகத்தான மாற்றம் கட்டாயம் ஏற்படும்.



"இந்த உலகில் தனி மனிதனின் தேவையை பூர்த்தி செய்யும் அளவுக்கு இயற்கை வளம் உள்ளது. ஆனால், ஆசையை ... பேராசையை பூர்த்தி செய்யும் அளவுக்கு இயற்கை வளம் இல்லை."

– மகாத்மா காந்தி

16. துளசிச் செடிப் புரட்சி

7200 கோடி துளசிச் செடி - அவசரம்

துளசி செடி பற்றி அனுதினமும் நினைக்கவும். துளசிச் செடியின் மகத்துவம் பற்றி நீங்கள் தெரிந்து கொண்ட உண்மைகளை மற்றும் அனுபவங்களை ஒரு நாளில் குறைந்தது 10 பேரிடம் சொல்லுங்கள்.

வீட்டுக்கு வீடு 16 துளசிச் செடி

பூமித்தாயை அவசர சிகிச்சை பிரிவில் இருந்து காப்பாற்ற... கரியமில வாயுவை இன்று இருக்கும் 400 பி.பி.எம். என்ற உயரிய நிலையில் இருந்து 1588ஆம் ஆண்டு இருந்த 350 பி.பி.எம். என்ற ஆரோக்கிய நிலைக்கு கொண்டு வர... உலகம் முழுவதும் ஒவ்வொருவரது வீட்டிலும் குறைந்தது 16 துளசிச் செடிகளை வளர்க்க எல்லா முயற்சிகளையும் எடுங்கள்.

மன உறுதி

தினம் தவறாமல் 4 துளசிச் செடி இலைகளை, துவப்பு மற்றும் கசப்பு சுவை கொண்ட துளசியை சாப்பிட்டு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்துக் கொள்ளுங்கள். ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு துளசி

மூலம் அடித்தளம் அமைத்துக் கொள்ள ஒவ்வொருவரும் மனதில் உறுதி கொள்ள வேண்டும்!

இன்று பூமியில் அதிகரித்த கரியமில வாயுவான 400 பி.பி.எம். -ல் அளவில் இருந்து சமநிலையில் இருக்க வேண்டிய 350 பி.பி.எம். நிலைக்கு கொண்டு வர 72 கோடி அரச மரம் வளர்க்க வேண்டும் அல்லது 720 கோடி மூங்கில் வளர்க்க வேண்டும் அல்லது 7200 கோடி துளசிச் செடி வளர்க்க வேண்டும்.

துளசி ஒன்று தான் நம்முடைய இன்றைய கரியமில வாயுவின் பெருக்கப் பிரச்சனைக்கு... உலகின் தலையாய பிரச்சனைக்கு உள்ள ஒரே தீர்வு!

சிந்திப்பீர்... தொலை நோக்கு பார்வையோடு இன்றே துளசி வழி எளிய வாழ்க்கை முறையை வாழந்து பூமியில் கரியமில வாயு குறைப்புக்கு உறுதுணையாக இருந்து பூமித்தாயை ICU - வில் இருந்து காப்பாற்ற உடனடியாக செயல் திட்டங்களில் இறங்கும் தருணமிது. சிந்திப்பீர்! சிந்தனை வழி செயல்படுவீர்!

கார்பன் காலடி
(கார்பன் புட் பிரிண்ட)



வை
குறைக்க

72 கோடி அரச மரம்
(அல்லது)
720 கோடி மூங்கில் மரம்
(அல்லது)
7200 கோடி துளசிச் செடி
உடனடியாக
பூமித்தாயை
ICU **வில் இருந்து**
காக்க தேவை

மனிதா நீ வாழ ... .
நீ வசதியாக வாழ ... உன் சந்ததிகளின்
வாழ்வாதாரத்தை கெடுக்காதே !

மனிதா இந்த பூமி உனக்கு மட்டும் சொந்தமானது இல்லை !
பல கோடி உயிரினங்களுக்கும் சொந்தமானது !!

மனிதா நீ வாழ ... நீ வசதியாக வாழ ...
உன் சந்ததிகளின் வாழ்வாதாரத்தை கெடுக்காதே !

உலக பசுமை வளர்ச்சிக் குழுவின் (Global Green Growth Group) "4G" துளசி பயணத்தின் நோக்கம்..

தனிமனித ஆரோக்கியத்தை பாதுகாத்து, உலக ஆக்ஸிஜன் வளத்தை பெருக்குவதுதான் எங்கள் "4G" குழுவின் துளசி பயணம்.

துளசி செடி வளர்ப்பின் மூலம் ஒவ்வொருவரும் வீட்டை ஆக்ஸிஜன் தொழிற்சாலையாக மாற்ற முயற்சி செய்வோம். தங்களை இந்த புனித துளசி பயண இயக்கத்தில் இணைத்துக் கொள்ள எங்களை தொடர்பு கொள்ளவும்.

உலக பசுமை வளர்ச்சிக் குழு

பதிவு எண்.229/2012



சி - 176, 10வது குறுக்குச் சாலை,
தில்லைநகர், திருச்சி - 620 018.
கைபேசி : 98432 74012
இ-மெயில்: 4gtulsi@gmail.com
வெப் : www. tulasitulasi.org (தமிழ்)